د. عبدالواحد محمد صالح

DR.ABDULWAHID MUHAMMAD SALIH



THE PROPHET MUHAMMAD'S HEALTH GUIDE

ڕێبەری تەندروستیی خۆشەویست

ڕێبەری تەندروستیی خۆشەویست

نووسینی: د. عبدالواحد محمد صالح

چاپی یەکەم ١٤٤٣ك - ٢٠٢٢ ز

نوسینگەی تەفسیر
بۆچاپ و بلاوکردنەوە
هەولێر- شەقامی 30 مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نوسینگەی تەفسیر
صالح، عبدالواحد محمد
ڕێبەری تەندروستیی خۆشەویست ، د. عبدالواحد محمد صالح (نووسەر)
٢٦٠ لاپەڕە،
١٤* ٢١ سم
بابەت، دەروونناسی ئیسلامیی
ISBN: 978-9922-654-68-3

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (١٠٣٧) ی ساڵی ٢٠٢١ پێدراوە

"بیروبۆچونی ئەم کتێبە، مەرج نییە هەمان بیرو بۆچونی نوسینگەی تەفسیر بێ"

خەتی بەرگ :نەوزاد کۆیی

دیزاین : نوسینگەی تەفسیر

ڕێبەری

تەندروستیی خۆشەویست

نووسینی:

د. عبدالواحد محمد صالح

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی

سوپاس و ستایش بۆ خوای گەورە، صەڵات و سەلامی خوا لە پێغەمبەر و ئال وبەیت و یاران و شوێنکەوتوانی ،هەتا رۆژی دوایی.

پاشان:

لە رۆژگاری ئەمڕۆدا نەخۆشییەکانی ئادەمیزاد زۆرن و، رێژەی تووشبوونیش بە نەخۆشیی لەلایەن ئادەمیزادەکانەوە،گەیشتۆتە ژمارەیەکی مەترسیدارو کەسەکانیش زۆرجار گیرۆدەی جەستەیی، یاخود دەروونیی دەست ئەو چەشنە نەخۆشییانەن.

حاڵەتەکە لەناو ئادەمیدا بە گشتییی وایکردووە ، نەخۆشخانەکان سەردانیکەریان زۆر بێت و کڕین و بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەرەکان، بە رێژەیەکی بەرچاو، ڕووی لە بەرزبوونەوە بێت، هەموو ئەمانەش ئاماژەن بە دوو شت:

١-بەرزبوونەوەی رێژەی نەخۆشیی لە کۆمەڵگەدا.

٢-ترسیی خەڵك لە ئاكامی نەخۆشییەكان و، هەڵپەكردنیـان بۆ وەرگرتنی چارەسـەرو حەزو خولیایـان بـۆ تەندروسـتیەكی باش.

بۆیە هەمیشە دەبینیت: هەوڵ دەدرێـت چـاكترین سیسـتمی تەندروسـتیی بـاوی نـاو كـۆمەڵگەیەكی دیـاریكراو، وەك پێشەنگێك تەماشـا بكرێـت و، لە شـوێنەكانی دیـكەدا پەیـڕەو بكرێت.

ئەمەش هەمەچەشـنەیی سیسـتمی تەندروسـتیی لێكەوتـۆتەوە، بـۆ نمـوونە: خەڵكانێـك ئاراسـتەی ئەوە وەردەگرن،كە هەموو جۆرە خواردنێك لە خۆیان قەدەغە بـكەن، كە گۆشتی تێدایە، چونكە پەیڕەوی سیستمێكی تەندروستیی دەكەن، كە گۆشت بە سەرچاوەیەكی تووشبوون بە نەخۆشـیی لەقەڵەم دەدات، یـان هەنـدێك دەڵـێن: ئەو وڵاتـانەی تەمەنی تاكەكانیـان درێـژە، ئەوانە سیسـتمی تەندروسـتییان باشـە و، دەبێت شوێن پێی ئەوان هەڵگبرین.

هەمـوو ئەمـانە لەپێنـاو بـوونی تەندروسـتیەكی بـاش و، ژیـانێكی خۆشـگوزەرانیی دوور لە دەرد و نەخۆشـیدان، بـۆیە ئـادەمیزاد ناچـار دەكەن،كە گـوێ لە هەمەجـۆرەی پزیشـك و توێژینەوەكان بگرێـت ، بێبـاك لەوەی ئایـا ئەم سیسـتمەی، كە

بەسەر ئەو کەسەوە تاقیدەکرێتەوە، سەرکەوتوو دەبێت، یان نا.

ئـێمه پـێمان وایه: پەنـابردن بـۆ سیسـتمی تەندروسـتیی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ،بـۆ تـاکی موسـڵمان و ناموسـڵمانیش، چـارەیەکی زۆر ڕەوایە بـۆ دەربـازبوون لەم حاڵەتە و ،گەیشتن بە ئاستێکی بەرزی تەندروستیی.

بۆیە بیرمان لەوە کـردەوە ،تـوێژینەوەیەکی ورد لەم بـارەوە ئەنجام بدەین و بگەینە ئاکامێك، چـونکە پـێمان وایە: کەسـێك خـوای گەورە بە پێشـەنگی چـاك وەسـفیی بکـات، تەنهـا لە بـوارێکی دیـاریکراودا نەکـراوە بە پێشـەنگ ، دەکرێـت لە سیستمی تەندروستیشدا بە هەمان شـێوە تەماشـای بکەیـن و شوێنی بکەوین، لەم سۆنگەوە دەسـتمان بـرد بـۆ نووسـینی ئەم کتێبە.

لە ژیـانی خۆشەویستمان(صـلی الـله علـیه وسـلم)ەوە تێدەگەین: هەندێ هەنگـاو هەن بـۆ پاراسـتنی تەندروسـتیمان، ئەوانە واجبن و، نابێت بە هیچ جۆرێک کەمتەرخەمییـان تێـدا بکەیـن، هەنـدێ هەنگـاوی تـریش هەن سـوننەتن، ئەمـانە بـۆ دڵنیایی زیاتر و خۆبەهێزکردنن، حەیفە ئادەمیزاد سـوودیان لـێ وەرنەگرێت!

هەنـدێ هەنگـاویش هەن حەرامـن ، ئـادەمیزاد نزیکیـان

ببێتەوە، دڵی نەخۆش دەکەوێت، هەندێ هەنگاویش هەن مەکروهن و باش نییە نزیکیان ببینەوە، چونکە زیانی لاوەکییان دەبێت و، کەڵەکەبوونی زیانە بچووکەکانیش زیانی گەورەی لێدەکەوێتەوە.

ئەم هەنگاوانە لەلایەن خوای گەورەوە بۆمان دانراون و" لەلایەن پێغەمبەری خواوە (صلى الله عليه وسلم) بۆمان روونکراونەتەوە: (وَمَا آتَاكُمْ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) (الحشر: ٧).

واتە: هەرچی پەیامبەر پێیدان وەری بگرن، بەواتای: بەچی فەرمانی پێکردن بیکەن چ لەم دەستکەوتەداو، چ لەهەر شتێکی تردا جێبەجێی بکەن. وە ڕێیشی لە هەر شتێ لێگرتن، ئێوەش دەستی لێهەڵگرن و خۆتان لە خەشم و غەزەبی خوا بپاێزن بە جێبەجێکردنی فەرمانەکانیی و وازهێنان لە قەدەغەکراوەکانی، بەراستیی خوا سەخت تۆڵە دەکاتەوە.

دەبێت ،هەتا دەتوانین شوێن پێی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بگرینەبەر، چونکە چاکترین پێشەنگی ڕێیە: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) (الأحزاب: ٢١) واتە:بەراستیی پەیامبەری خوا چاکترین نموونەی ڕێک و پێکیی و سەر مەشقە بۆتان، دەسا

ئێــوەش لە دڵســۆزیی و سیاســەتیی و جیهــادیی و ئــارامیی و تەقوایی و تەواوی بوارەکانی ژیاندا چاوی لێبکەن و بە دوایدا بچــن، بەتــایبەتی بــۆ ئەوکەســە، کە بە تەمــای خــواو ڕۆژی دواییە، یادی خواش زۆر دەکا.

ئەو ئاســتەنگانەی لە نووســینی ئەم بــابەتەدا هــاتنەڕێمان، بریتــی بــوون لە: نەبــوونی ســەرچاوەیەکی پێشــتر، کە ئەم ڕەچەشــکێنییەی کردبێــت و نووســینێکی لەمبــارەوە بــۆ جێهێشــتبین ، ،هەتــا ئــێمە وەك بنــاغەیەك مــامەڵەی لەگەڵــدا بکەیــن و دەوڵەمەنــدی بکەیــن، بەڵکــو وەك تەواوکەری ئەزموونی یەکەممان لە نووسینی کتێــی: (بەرنــامەی خــۆراکی پێغەمــبەر (صــلی الــلە علــیە وســلم)) دەســتمان دایە ئەم نووســینەش، بەو هیــوایەی ببێــتە بــنەڕەت و ســەرەتایەك بــۆ توێژینەوەی وردتر و بەهێزتر لەم بوارەدا.

وێرای نەبــوونی ناونیشــانی زەق و ڕوون لەم بــارەوە لەنێــو کتێبەکانی فەرموودە و ژیانی خۆشەویستمان(صلی الـلە علـیە وسلم)دا، چونکە زۆرێك لە زانیارییەکــانی نــاو ئەم نووســینە، وەرگیراوی نێــو کــۆمەڵە دەقــێکن، کە هەنــدێکیان ئاراســتەی فیقهیــی و، هەنــدێکیان سیاســیی و هەنــدێکی دیکەیــان کۆمەڵایەتی..هتدیان وەرگرتــووە، وەرگرتنــی ئەم زانیارییــانە و بەراوردکردنیــان لەگەڵ تــوێژینەوە زانســتیەکانی ئەمــڕۆدا

سـەختییەکی زۆری بە ئیشـەکەمان دا، بەڵام چێـژی مـانەوە لەنێو ژیانی خۆشەویست و ئیشکردن لە خـزمەتی پێغەمـبەری خوادا (صـلی الـله علـیه وسـلم)،سـەختیی و مانـدوێتییەکەی لەسەر لابردین و بەربەستەکانی بەردەمی بچووك کردینەوە.

بۆ نووسینی ئەم کتێبە ،پشت بەستراوە بە قورئانی پـیرۆز و کتێبەکـانی فەرمـوودە و، نووسـینەکانی تـایبەت بە ژیـانی خۆشەویستمان(صلی الله علـیه وسـلم)، ،هەتـا زانیارییەکـانی پەیوەست بە دەقە شەرعیینەکان لەوێوە وەربگیرێن.

بۆ وەرگرتنـی زانیـارییە زانسـتیەکانی سـەردەمیش، هەوڵ دراوە پشـت ببەسـترێت بە نـوێترین تـوێژینەوە زانسـتیەکانی سەردەم و، ئەو ئەنجامە نوێیانەی پێیان گەیشتون.

هیوام وایە: خوێنەرانی ئازیز،زۆر بە وردیی و پەرۆشـییەوە ئەم نووسینە بخوێننەوەو گرنگی پێ بـدەن، نەوەك لەبەرئەوەی نووسینی ئێمەیە، بەڵکو لەبەرئەوەی هەوڵێکە بۆ خزمەتکـردنی ژیـانی سـەروەرمان لە دیـوێکی نوێـوە، پاشـان هەر رەخـنە و پێشنیار و تێبینییەکیان هەیە، بە دیاری بۆمـان بنێرنەوەتـا ئەم بەرهەمەی پێدەوڵەمەندتر بکەن.

عبدالواحد محمد صالح

باسی یەکەم
تـەندروستیـی

بابەتی تەندروستیی، جیاواز لە زۆر بابەتی دی، راستەوخۆ پەیوەندیی هەیە بە کۆی کۆمەڵگە و یەکە بەیەکەی تاکەکانی نـاو کـۆمەڵگەوە، هەر لە تـاکێکەوە ،هەتـا دەگـاتە خێـزان و لەوێـوە بـۆ نـاوچەیەك و دواتـر کـۆی کـۆمەڵگە و بە دوای ئەوەشدا کۆی ئادەمیی.

بۆیە گرنگە بە وردی قسە لەسەر ئەم پرسە گرنگە بکرێـت، چونکە ئەگەر ئـێمەی موسـڵمان خۆمـان لەم بـابەتە بـدزینەوە، لەکاتێکـدا خـاوەنی کۆگـایەکی پـڕ زانیـاریی و ڕێنمایـین لەو بوارەدا، ئەوا جگە لە ئێمە و کەسانی بێباوەڕ، ڕێنمایی بە خەڵك دەبەخشن و بە دەیان، یاخود سەدان هاوکێشە و بنەما و ڕێسای ناتەندروستیان، وەك حەقیقەتێکی زانستی پزیشـکی بەسـەردا زاڵ دەکەن.

لەمڕۆدا بۆ پێناسەی تەندروسـتیی، گـرنگە بـزانین زانسـت گەیشـتۆتە چ ئاسـتێك، بەتـایبەت لە پێناسـەی (W.H.O)، کە دەکرێـت رەسـمیترین پێناسـەی زانسـتیی ئەمـڕۆ بێـت بـۆ تەندروستیی، کەتیایدا هاتووە :

“a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity [1]”.

واتە: تەندروســـتی بــریتییە لەوەی: ســـەرجەم جەســـتەی ئادەمیزاد، چـالاکیی، هـۆش و لایەنــی کـۆمەڵایەتییەکەی بــێ کەموکوڕیی، یاخود کەم وێنە بن.

بۆ ئەوەی بە کەسێك بووترێت : ئادەمیزادێکی تەندروسـت، پێویستە لە سێ لایەنی سەرەکیی دڵنیا بینەوە:

- **تەندروستی جەستەیی ئادەمیزاد.**
- **تەندروستی عەقڵیی ئادەمیزاد.**
- **تەندروستی کۆمەڵایەتیی ئادەمیزاد.**

هەڵەیەکی بــاوی ئەمــڕۆ ئەوەیە: ئەگەرچــی پێناســـەیەکی روون بــۆ تەندروســـتیی هەیە و، تەوەرە سەرەکییەکانیشیــ دەستنیشـــان کــراون، بەڵام لە هەڵســـەنگاندنی تەندروســـتیی کەسەکاندا ، رەچاوی تەوەرێك، یان دوو تەوەریان دەکرێت.

زۆرجــار بەشــێك لە تەوەرێــکی پێناســـەی تەندروســـتی

(1)https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf

لەبەرچاو دەگیرێت، لەکاتێکدا پێویستە نمرەی تەواوەتی هەر پرسیارێك، بەجیا لەبەرچاوبگیرێت، بۆ نموونە: کەسێك لە ڕووی جەستەییەوە گرفتی نەبێت، بەڵام لە ڕووی هۆش و هزرییەوە، یاخود لایەنی کۆمەڵایەتییەوە ناتەندروست بێت، ناکرێت ناتەندروستییەکە بە شتێکی لاوەکیی تەماشا بکرێت و، لەشساغیەکەی بەسەر ئەوانی تردا زاڵ بکرێت ، بەڵکو تەندروستی تەواو، یان بەرفراوان ئەوەیە: کە لە هەر سێ لایەنەکەوە ئادەمیزاد لە ئاستێکی بەرزی تەندروستیدا بێت.

بەشێوەیەکی گشتیی بۆ تەندروستیی ئادەمیزاد پلەبەندی کراوە ، لەوانەش:

یەکەم: تەندروستیی نموونەیی:

ئەمە ئەو جۆرەی تەندروستییە، کە لە جیهاندا هەوڵی بۆ دەدرێت و ناوەند و پێگە زانستیی و تەندروستییەکان هەوڵ دەدەن پێی بگەن، تەندروستییەك، کە لە هەر سێ تەوەرەی جەستەیی و عەقڵ و کۆمەڵایەتییەوە بێ کەموکورتی بێت، ئەمەش کاتێك دێتەدی، کە کۆی کۆمەڵگە بتوانێت ئاراستەی ئەم پلەی تەندروستییە وەربگرێت، نەوەك تەنها چەند نموونەیەکی لەو چەشنەی تێدا بێت.

دووەم: تەندروستیی باش:

ئەم جۆرەیـــــان ئاســــتێك لە خـــــواروو تەندروســــتیی نموونەییەوەیە و، تیایـدا ئـادەمیزاد خـاوەنی تەندروسـتییەکی باشە، لە هەرسـێ تەوەرەکەوە، هەرچەنـدە نەگەیشـتۆتە پـلەی نموونەیی.

ئەم حـاڵەتەش تووشـبوونی نەخـۆشی و ئـازار و گرفتـی تێدایە، بەڵام خێرا چاکبوونەوەی لەگەڵە، بۆ نمـوونە : کەسـێك جارجــارە تــووشی سەرئێشـــە دەبێـــت و چـــاك دەبێـــتەوەو، سەرئێشەکەی کارناکاتە سەر ڕێـڕەوی گشـتیی تەندروسـتیی لە ژیانیدا.

سێیەم: تەندروستیی مامناوەند:

ئەم جۆرە تەندروستییە ئەوەیە: کە کەسەکە خاوەنی هێـز و وزەیەکە و بەرگەی بەشـــــێك نەخۆشـــــیی دەگرێــــت و لە بەرامبەریاندا زاڵ دەبێـت، بەڵام لەبەردەم هەنـدێك نەخۆشـیدا چۆك دادەدات و، کاردەکاتە سەر کۆی ڕێـڕەوی تەندروسـتیی ئەو کەسە لە ژیانیدا.

چوارەم: تەندروستیی نزم:

ئەم جۆرەیان ئەو کەسانە دەگرێتەوە، کە هەڵگـری هەنـدێك نەخـــۆشی بەردەوام ،یـــان درێژخـــایەنن، بەڵام ڕەنگـــدانەوەی

ڕوونی بەسەریانەوە نییە و، زۆرجار بە ڕوونی دەرکی پێناکەن، بۆ نموونە: نەخۆشییەکانی وەك: شەکرە و پەستانی خوێن لە کەسێکدا، کە هێشتا هەستی نەکردووە بەتووشبوونی.

پێنجەم: تەندروستیی خراپ:

ئەمەیان ئەو کەسانە دەگرێتەوە، کە تووشبووی نەخۆشین و نەخۆشییەکەش ڕەنگدانەوەی هەبووە بەسەر خۆیان و، ژیانیانەوەو درکیان بە نەخۆشییەکە کردووە.

شەشەم: تەندروستیی گیانەڵا:

ئەم جۆرەیان ئەو چەشنە تەندروستییەیە، کە ئیدی هیوایەك بۆ چاکبوونەوە نەماوەو، ئەستەمە جارێکی دی تەندروستیی بۆ ئەو کەسە بگەڕێتەوە.

زۆرجار تەندروستیی پێویستی بە پاراستن هەیە، یاخود هەندێ جار پێویست دەکات لەڕێی چەند هەوڵ و هەنگاوێکەوە بە تەندروستییەکی بەرز و باش بگەین .

واتە: مەرج نییە تەندروستییەکە لە کەسەکەدا هەبێت و، پێویستە کەسەکە بە کۆمەڵێك ڕێکاری دروست،

تەندروستیی خۆی بەرز بکاتەوە، یاخود جاری واهەیە تەندروستییەکە پێویستی بە پاراستن و بەهێزکردن هەیە ،هەتا لەدەست نەدرێت.

نموونەی ئەو رێکارانەش بریتین لە:

١- گرنگیدان بە بەرنامەیەکی خۆراکیی تەندروست.

٢-گرنگیدان بە جووڵە و وەرزشێکی تەندروست.

٣-رەچاوکردنی جووڵە و حەوانەوەو خەو و کات و شێوازی پشووەکان.

٤- گرنگیدان بە پاکوخاوێنی و پاکژیی جەستەیی و دەروونیی.

باسی دووەم
گرنگیی تەندروستیی

کاتێك لە کۆمەڵگەیەکدا نەخۆشیی بڵاودەبێتەوەو، ئاستی تەندروستیی دادەبەزێت، وەستان و کەوتن و پەستیی ڕوو لەو کۆمەڵگەیە دەکات، چەشنی ئەو شوێنەی خاشاکی تێدا کەڵەکە بووەو مێش و مەگەز تێیدا تەراتێنیانە، ئەگەر زوو فریای نەکەوین، بەدڵنیاییەوە لەناوچوون سەرەنجامەکەشی دەبێت!

بۆیە لە سەرەتاوە گرنگە پێشئەوەی بگەینە حاڵەتێکی لەو چەشنە و، دواتر هەوڵی چارەسەرکردنی بدەین و خۆمان و کۆمەڵگە لە لەناوچوون بپارێزین، گرنگە لە سەرەتاوە ڕێکارەکانی خۆپاراستن لەو حاڵەتە و تووشنەبوون بەو دۆخە ناتەندروستییە بگرینەبەر.

بەم چەشنە ڕێژەی نەخۆشخانەکان کەمتر دەبن و، تەندروستیی کۆمەڵگەش بالاتر دەبێت، بەپێچەوانەی وڵاتانێکەوە – کە بەداخەوە کوردستانیش بەشێکە لەو دۆخە ناهەموارە- کە ڕۆژ بەڕۆژ ژمارەی نەخۆشخانەکانیان زیاتر

دەبن، کەچی هێشتا بارودۆخی تەندروستیی خراپتر دەبێت، بەدڵنیاییشەوە زۆریی ڕێژەی نەخۆشخانە لە وڵاتدا ئاماژەیەکی مەترسیدارە نەوەك دڵخۆشکەر!

چونکە بوونی نەخۆشخانە ئاماژەیە بە پێویستی بوونی، لەبەر هەبوونی ڕێژەی بەرچاوی نەخۆش و کەسی ناتەندروست، هەرکات ئەم ڕێژەیە هەڵکشانی بەخۆیەوەدی، کەواتە: ئاستی تەندروستیی وڵات لە نزمیدایە بۆیە ژمارەی نەخۆشخانەکان زیاد دەکرێن.

خودی ئیسلام پێنج ئامانجی سەرەکیی هەیە، کە ڕاستەوخۆ دوانیان پەیوەستن بە مەسەلەی تەندروستییەوە:

١-پاراستنی ئایین.

٢-پاراستنی ماڵ و سامان.

٣-پاراستنی گیان .

٤-پاراستنی عەقڵ و ئاوەز.

٥-پاراستنی وەچە.

هاوکات بەرپرسیارێتیی پاراستنی گیان و جەستەی ئادەمیزاد ،وەك ئەرکی تاك بە تاکی کۆمەڵگە دەستنیشان کراوە، بۆیە دەبینین سەروەرمان دەفەرموێت: (إِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا).[1]

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الصوم - باب حق الجسم في الصوم، الرقم ١٩٧٥.

(واتە: بەراستی جەستەت مافی هەیە بەسەرتەوە، چاویشت مافی هەیە بەسەرتەوە).

وێـــرای ئەمەش خۆشەویستمان(صـــلی الـــله علـــیه وســـلم) ئاگادارمان دەکاتەوە لە هەڵەیەك" کە زۆرێك لە خەڵك تووشی دەبن، ئەویش بریتییە لە: ڕێزنەگرتنی تەندروستیی و نەزانینـی قەدر و گەورەیی ئەو بەخششە، وەك بڵێیـت: پـێمان بفەرموێـت لێی بێئاگا مەبـن و دەسـتی پێـوەبگرن: (نِعْمَتَـانِ مَغْبُـونٌ فِـيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ).[١]

(واتە: دوو بەخشش هەن، کە زۆربەی خەڵك لە ئاسـتیاندا، کەمـــــتەرخەمن و قەدریـــــان نـــــازانن: تەندروســــتیی و دەستبەتاڵیی).

بەڵکـــو یەکەم بەخششیـــ خـــوا لە ڕۆژی دواییـــدا ،کە دەدرێتەوە بە ڕووی بەندەکاندا، بەخششی تەندروستییە، وەك لە فەرموودەیەکدا هاتووە: (أَوَّلُ مَا يُقَالُ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَـةِ: أَلَـمْ أُصَحِّحْ جِسْمَكَ).[٢]

(واتە:یەکەم شت کە لە ڕۆژی پەسڵاندا بە بەنـدە دەوترێـت

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الرقاق - باب : لا عيش إلا عيش الآخرة، الرقم ٦٤١٢.
(٢) صحيح ابن حبان، الرقم ٧٣٦٤.

ئەوەیە: کە -خـــواى گەورە پێـــى دەفەرموێـــت- مەگەر جەستەیەکی ساغ و تەندروستم پێ نەبەخشیت).

چـونکە جەسـتەیەکی تەندروسـت پادشـایەتییە، وەك ئەوە وابێت کەسەکە خاوەنی بەشێکی زۆری دنیـا بێـت، نێـردراوی خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (مَنْ أَصْبَحَ مِـنْكُمْ آمِنًـا فِي سِرْبِهِ مُعَافىً فِي جَسَدِهِ ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيـزَتْ لَـهُ الدُّنْيَا).[1]

(واتە: هەرکامتان لەناو ماڵ و خاوخێزانی خۆیدا سـەلامەت بوو، جەسـتەی سـاغ و سـەلامەت بـوو، خـواردنی ئەو رۆژەی هەبوو، وەك ئەوە وایە هەموو دنیای پێدرابێت).

بۆیە پێغەمبەری خوا (صـلی الـله علـیه وسـلم) لە نزاکـانی رۆژانەیدا دەپارایەوە: (اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَـافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي).[2]

(واتە: پەروەردگـارا! جەسـتەم سـاغ و سـەلامەت بکەیـت، پەروەردگارا، بیستنم ساغ و سەلامەت بکەیـت، پەروەردگـارا، بینینم ساغ و سەلامەت بکەیت).

---

(١) سنن الترمذي، الرقم ٢٣٤٦.

(٢) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٢٠٦٩٥.

باسی سێیەم
سیستمی تەندروستیی

ئادەمیزاد کاتێك گرنگیی تەندروستیی بۆ ڕوون دەبێتەوەو، بڕیار دەدات چاوی لە تەندروستییەکی باش بێت، خێرا بەدوای سیستمێکدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی پەیڕەوی بکات، نەریتی باوی ئەمڕۆیش لە زۆربەی ئادەمیزادەکاندا وایە ،کە سەرەتا بـۆ هەر بابەتێـــك خێـــرا پەنـــا دەبەنە بەر زانســـتیی ئەزمـــوونی ئادەمیزادەکان و، بە پێـوەرێکی تەواوی بـێ کەلـێن تەماشـای دەکەن و، پەیڕەوی دەکەن، هەمەچەشـنەیی سیسـتمەکانیش بە جۆرێك لە دەستکەوت بۆ ئادەمیی تەماشا دەکەن وەك بڵێیـت: سەرپشـك کـرابن ،هەتـا لەنێـو چەنـد سیسـتمێکی چـاکی گـوڵبژێرکراودا یەکێکیـان هەڵبژێـرن و پەیـڕەوی بـکەن، بـۆ نموونە:

(Five healthy habits may help you to live more than about 10 years longer)

پێنج خو،و کە لەوانەیە وات لێ بکا (١٠) ساڵ زیـاتر بـژی،

واته ئەگەر خۆت تەمەنت چەن بێ لەوانەیە تۆزێ تەمەنت درێژ تربکات.

لەو خووە گرنگانەش:

خواردنێکی تەندروست بخۆ.

وەرزش بکە.

جگەرە مەخۆ.

لاشەت بە لاوازی بهێڵەوە و قەڵەو مەبە.

مەی کەم بکەرەوە.[1]

یەکێکی تر لە سیستەمە پێشنیارکراوەکان رێکاری زیاتر دەخاتەڕوو:

(Fourty simple ways to stay healthy)

(٤٠) هۆکار بۆ ئەوەی، کە بە تەندروست بمێنیتەوە، لەوانەش:

شەوانە هەشت کاتژمێر بنوو.

گرنگی بدە بە خواردنی سەوزە.

ددانەکانت بشۆ.

بابەتی تەندروستیی بخوێنەرەوە.[2]

---

(1)https://www.cbsnews.com/news/5-habits-that-could-help-you-live-10-years-longer/

(2) https://chiefhealth.us/40-simple-ways-to-stay-healthy/

سیستمێکی دی ژمارەکان بەرز دەکاتەوە بۆ (١٩٢) خـووی شـــیرین،[١] دواتـــر دەبینـــین بابەتەکـــان وردتـــر دەبـــنەوە بـــۆ خۆپاراستن لە جۆرێکی دیاریکراوی نەخۆشییەك.

بـــۆ نمـــوونە: دەوترێــت هەشــت رێکــار بــۆ خۆپاراســتن لە تووشبوون بە نەخۆشیی شێرپەنجە.[٢]

لەوانەیە ئەمانە تەنها وەك بابەتی ناو کتێب و نووسراوەکان مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت و کەسانێك هەبن بۆ ئەوەی دڵیان ئاو بخواتەوەودڵنیا ببنەوە، بیر لە رێکاری تر بکەنەوە، بـۆ نمـوونە بڵێن: ئەو وڵاتانەی تەمەنی تاکەکانیان درێژە، ئەوانە سیستمی تەندروستییان باشە و دەبێت شوێن پێی ئەوان هەڵگبرین:

- تەمەنی ئادەمیزاد لە یابان (٨٣,٧)ساڵە.[٣]
- تەمەنی ئادەمیزاد لە بەریتانیا (٨١,٢) ساڵە.[٤]

پاشـــــان، سیســــــتمە تەندروســــــتییەکان لە مــــــاوەیەکی دیاریکراوەوە بۆ ماوەیەکی دیکە گۆرانکارییان بەسەردا دێـت، زۆرجـار تەواو پـێچەوانەوە دەبـنەوە، ئەمەش دوودڵـیەك لای

(1) https://www.developgoodhabits.com/healthy-habits/

(2) https://siteman.wustl.edu/prevention/take-proactive-control/8-ways-to-stay-healthy-and-prevent-cancer/

(3) https://mainichi.jp/english/articles/20210802/p2a/00m/0na/003000c

(4) https://www.theguardian.com/news/datablog/2011/jun/08/life-expectancy-uk-data-health

ئادەمیزاد دروست دەکات و نازانێت چی بکات.

بۆ نموونە: ئەو بڤە نیشاندان و قەدەغەکردنەی سەد ساڵە، بۆ چەوری ئاژەڵ (دووگ) لە جیهاندا پەیڕەو دەکرا، لەمڕۆدا تەواو پێچەوانە کراوەتەوەو، ئێستا پزیشکەکان ڕێنمایی چارەخوازان و جەماوەریش دەکەن، کە گرنگیی بدەن بەو جۆرە چەورییە.

ئەمڕۆ لە جیهاندا گرنگییەکی زۆر دەدرێت بە ڤیتامین (D) ، خوا دەزانێت لەوانەیە ماوەیەکی تر بە تەواوەتی کەنار بخرێت و، وەك مەترسیش مامەڵەی لەگەڵ بکرێت، وەك چۆن لەم ڕۆژگارەی خۆماندا توێژینەوەی تایبەت هەیە، کە دەیسەلمێنێت: بەکارهێنانی ئەو جۆرە ڤیتامینە بەو چەشنە بەرفراوانە ناتەندروستە و، بنەمایەکی زانستیی نییە،[1] چونکە هەموو ئەمانە لە بازنەی زانستیی ئەزموونی ئادەمیزادەکان تێپەڕیان نەکردووە.

زۆرجار فێڵ و پیلانی گەورەی جیهانی سەرمایەداریی، یان سیاسیی، یاخود بیروباوەڕی لە پشت ئەم حاڵەتانەوەن و، نەوەیەك دەبنە قوربانی ئەو چەشنە ململانێ سەختانە.

---

(1) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24690624/

باسی چوارەم
تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)

ئادەمیزاد هەمیشە بۆ گەیشتن بە ئامانج و بڕینی ڕێیەك، کە شارەزای نییە، یاخود گومانی لە حەقیقەتەکانی پەیوەست بەو ڕێـیە هەیە، پەنـا دەبـاتە بەر شـارەزایەك ،کە یـان وردەکـاریی ڕێـگەکە بزانێـت، یـاخود ئەزمـوونی ڕێـگەکەی کردبێـت و بە ئەنجامێکی دروست گەیشتبێت.

ئەم حـاڵەتەش بـۆ ڕێـڕەوی ژیـانی ئـادەمیزاد هەر وایە، هەرکات پێویستمان بەوەیە لەم ئاڵۆزیی و ناڕوونییانەی ژیاندا، کەسێك بکەینە پێشەنگ و دەمراستی ڕێمان، کە شارەزاییەکی باشی هەبێت، ئەویـش: پێغەمـبەری خـوایە (صـلی الـله علـیه وسـلم)، کە خـوای گەورە لەبـارەیەوە دەفەرموێـت: (ولكـم في رسول الله أسوة حسنة).

واتە (لە پێغەمـبەری خـواوە پێشـەنگیەکی باشـتان بـۆ هەیە،کەچـاوی لێـبکەن)، بەڵکـو بە دەقـێکی تـر فەرمانمـان پێدەکات: ئەوەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بـۆی

هێناوین، وەریبگرین (وما آتاكم الرسول فخذوه و ما نهاكم عنه فانتهوا).

واتە: (پێغەمبەری خوا چی بۆ هێناون وەریبگرن و بەجێی بگەیەنن، لە هەرچییەك ڕێگریی لێکردن ، لێی دووربکەونەوەو خۆتانی لێ بپارێزن).

من دڵنیام ئەم پێشەنگییە، سەرجەم کایەکان دەگرێتەوە، بۆیە ئەو گشتگیرییەش لە دەقەکەدا هاتووە، پێم وایە: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە سەرجەم کایەکانی ژیاندا، لەلایەن پەروەردگاریەوە ڕێنموونیی کراوە، وەك چۆن شتێکی نەفەرمووە لەخۆوە بێت، هەنگاوێکیشی- هەڵنەناوە لەخۆوە بێت، لەخۆوە نەژیاوە، خەو و خۆراك و جووڵە و ئاکاریشی- لە بازنەی ئەو ئایەتەدا کۆبوونەتەوە ،هەتا لە سەرجەم کایەکانی ژیاندا ستاندەرێك بە ئادەمیزادەکان ببەخشێت، چونکە وەك چۆن بۆ پەرستش و تێگەیشتنمان لە پرسە بیروباوەڕییەکان، پشت بە نەقڵ دەبەستین، نەوەك زانستیی ئەزموونیی -کە حەقیقەتێکی سنووورداری هەیە، لە ئاست گۆرانی ناوچەیی و کاتیی و کەسێتیدا، دەکرێت لە بوارەکانی تری ژیانیشدا، هەمان ئەگەر دابنێین.

ئایا ئەوەی ئەمڕۆ زانست دەیڵێیت، ڕاستیەکی ڕەهایە؟

بۆ سەلماندنی ئەمە، دەبێت بزانین چەنـدە یەکـانگیرە لەگەڵ دەق و ڕێنماییەکانی نەقڵ و پەیڕەویان لەو پێشەنگەدا کە(الله) ڕاستێتیی پێشەنگبوونی ئەوی خستۆتەڕوو.

ئەم پێشەنگەمان لەلایەن پەروەدگارەوە ڕێنمـوونیی کـراوە، لەلایەن خوای گەورەشەوە فەرمانی پێکراوە، ڕێنموونیی خەڵك بکـات بـۆ ژیـانێکی دروسـت، شایەتیشی- بـۆ دراوە ،کە ئەو ئەرکەی بەجێگەیانـدووە، خـوای گەورە دەفەرموێـت (وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ).

واتە: (بەراستی تۆ ڕێنموونی خەڵـك دەکەیـت بەرەو ڕێـی ڕێك و ڕاست).

لەم سۆنگەوە، پاش ئەوەی پێشتر لە نووسـینێکماندا باسـمان لە بەرنامەی خۆراکیی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسـلم) کـــرد و، بە چەنـــد ئەنجامێـــك گەیشـــتین، ئەمجـــار لە گۆشەنیگایەکی تری ژیاننامەی خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)ەوە، دەچینە سەر بواری تەندروسـتیی پێغەمـبەری خـوا (صلی الله علیه وسلم)، لە ئاست تەندروسـتیی تاکـدا، جیـا لە ڕێنماییە جەماوەرییەکان و کۆی تەندروستیی کۆمەڵگە، ،هەتا بتوانین بگەینە وەڵامی پرسیارگەلێك:

- تەندروستیی پێغەمبەری خوا چۆن بووە؟

- خۆپارێزیی بووە یاخود خۆچارەسەرکردن؟
- پێغەمبەری خوا چۆن جەستەی خۆی پاراستووە؟
- ئایا پێغەمبەری خوا نەخۆش کەوتووە؟
- ئایا تەندروستیی پێغەمبەری خوا موعجیزە بووە، یان گرتنەبەری رێکاری تەندروستیی؟

لەوانەیە لای زۆر کەس زۆر نامۆ بێت، ئەگەر پێی بڵێیت: بۆ تەندروستیی تاکێك لە سەدەی بیست ویەکەمدا، ئایاپێویست دەکات بگەڕێینەوە سەر تەندروستیی پێغەمبەری خوا، لەکاتێکدا چواردە سەدە لەمەوبەر ژیاوە؟

ئاساییە هەر کەسێك وابیربکاتەوە، مادەم لێکۆڵینەوەیەکی وردی زانستیی لەسەر ئەو بابەتە ئەنجام نەدابێت، بەڵام ئێمە ،کە دێین لێرەدا قسەی لەسەر دەکەین، لێکۆڵینەوەمان لەبارەوە کردووە، بەدوای پرسە گرنگەکانی ئەو بوارەدا رۆیشتوین و، بۆ راستێتی زانیارییەکانیش، پشتمان بەستووە بە دەقە صەحیحەکان ،هەتا خۆمان لە گومان و رارایی لابدەین، دابەشکارییەکمان بۆ بابەتەکە کردووەو تەوەر بە تەوەر ئیشمان لەسەر کردووە.

دواجاریش گەیشتووینەتە ئەنجامێك، کە لێرەدا دەیخەینەڕوو، هەرچەندە ئەم نووسینەمان بێ هەڵە و پەڵە

نابێـت، بەڵام هیوامـان وایە سـەرەتایەك بێـت بـۆ تـوێژینەوەی وردتر و فراوانتر لەم بوارەدا.

بابەتێکی تر ،کە سەرنجمان رادەکێشێت بۆ لێکـۆڵینەوە لەم پرسە، ئەوەیە: کە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) تەنها یەك جـۆر نەژیـاوە، واتە: ژیـانی تەنهـا وەك سـەرکردەیەك نەبووە،هەتـا بڵێـین مـۆدێلی تەندروسـتیەکەی، تەنهـا بـۆ ئەو چەشنە کەسانە دەبێـت، یـان وەك گەنجێـك نەژیـاوەو تەمەنی رانەبواردبێـــت، یـــاخود زگورتێـــك بووبێـــت، دوور لە هاوسەرگیریی، یـاوەکو شارنشـینێك بووبێـت دوور لە ژیـانی لادێ و ئیشی سەخت،یان.. بەڵکو پێغەمبەری خوا (صـلی اللـه علیه وسلم) ژیانێك ژیاوە، کە هەرکەس دەتوانێت لە سـۆنگەی خۆیەوە تەماشای ژياننامەکەی بکات:

- بازرگانێك لە ڕووە بازرگانییەکەو جووڵە و هـاتوچۆی کەش وهەوا و ناوچەی جیاواز.
- سەربازێك وەك بەشـداربوویەکی مەیـدانی جەنـگ و برینداربوون و چەشتنی ماندوێتیی.
- هاوسەردارێك وەك پیاوی خاوەن هاوسـەر بە تەمەن و سروشتی جیاوازی هاوسەرەکانییەوە.
- سـەرکردەیەك وەك رێبەرێـــك، کە سـەرقاڵی زۆری

هەبێــت و زۆرجــار هێنــدە جەنجــاڵیی هەبێــت، کە دەرفەتی جووڵەی زۆری نەبێت.

- هەژارێك کە زۆرجار نەتوانێت هەندێك جۆری خـۆراك و پۆشـــاك بەدەســـتبخات، بەو چەشـــنەی سیســـتمە تەندروستییەکان باسی لێوە دەکەن.

(ئیبنولقەییم) لەم بارەیەوە دەڵێت: (وَمَـنْ تَأَمَّـلَ هَـدْيَ النَّبِـيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَدَهُ أَفْضَلَ هَدْيٍ يُمْكِنُ حِفْظُ الصِّحَّةِ بِـهِ، فَـإِنَّ حِفْظَهَـا مَوْقُـوفٌ عَـلَى حُسْـنِ تَـدْبِيرِ الْمَطْعَـمِ وَالْمَشْرَبِ، وَالْمَلْبَسِ وَالْمَسْكَنِ، وَالْهَوَاءِ وَالنَّوْمِ، وَالْيَقَظَةِ وَالْحَرَكَةِ..).[1]

واتە:(هەرکەس لە ڕێکار و ژیانی پێغەمـبەری خـوا (صـلی الـله علـیه وسـلم) رابمێنێـت، دەبینێـت چـاکترین ڕێکـارە بـۆ پاراســتنی تەندروســتیی خــۆی، چــونکە ئەو پاراســتنی تەندروســتیە، پەیوەســتە بە جــوان ڕێکخســتنی خــۆراك و خواردنەوەو، پۆشاك و شوێنی مانەوەو ئاو و هەوا و خەوتـن و جووڵە و بێدارییی..).

لەم بابەتەماندا،نەهاتوین لەسـەر بنەمـای زانسـتی ئەمـڕۆ، هەڵسەنگاندن بۆ تەندروسـتیی پێغەمـبەری خـوا (صـلی الـله

(١) ابن القيم: الطب النبوي، دار الهلال، بيروت، ص ١٥٩.

علیه وسلم) بکەین، بەڵکو ئەو لایەنانەی تەندروستیی نێو ژیان و فەرمایشتەکانی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) هێناوە، کە پەیوەستن بە بواری تەندروستییەوە، ئینجا ڕوونکردنەوەی زانستی ئەمڕۆمان سەبارەت بەوان خستۆتەڕوو، بۆ تێگەیشتنی زیاتر لێیان، ئەگەرنا، پێویستە ئەوە بەڕوونی بزانین، کە نەقڵ و سوننەتی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ڕێی خۆی بڕیوەو گەیشتۆتە پلەی کەماڵ.

زانستیش -بە زانستی ئەزموونیشەوە- هەڵەوداوان لە نیوەی ڕێدا ڕووەو کەماڵ هەنگاو هەڵدێنێت، دڵنیاین لە سەردەمی ئێمەدا بەو کەماڵە نەگەیشتووە، ناشزانین چەندێك دوای ئەم سەردەمەی ئێمە پێی دەگات، یان لێی نزیك دەبێتەوە.

بۆ نموونە: سیستمی خۆپارێزیی لە بواری تەندروستیی پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسلم)، پێش سیستمی چارەسەر خراوە، ئەمە هەم لە ئاکار و ژیانیدا پەیڕەوی کردووە، هەم لە فەرمایشتەکانیدا ڕێنمایی موسڵمانانی کردووە، یاخود سیستمی دابڕینی پزیشکیی، کە بە دەقی صەحیح پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ڕێنمایی موسڵمانانی دەکرد، وەك

دەیفەرموو (إِذَا سَمِعْتُمْ بالطَّاعُون بِأَرْضٍ فَلاَ تَدْخُلُوهَا ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلاَ تَخْرُجُوا مِنْهَا).(١)

واتە:(ئەگەر بیستتان لە خاك و ناوچەیەکدا تاعوون هەیە، نەچنە ئەو شوێنە، ئەگەریش لە خاك و ناوچەیەك بوون ،تاعوونی تێدا بڵاوبووبوویەوە، ئەوە لەو خاك و ناوچەیە دەرنەچن).

بە دڵنیاییەوە ئەم دەستپێشخەرییە پزیشکییە ،لە سوننەتی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم)، سەرچاوەکەی ئەو وەحییەیە، کە لە سەرجەم کایەکانی ژیاندا ڕێنموونیی پێغەمبەر و موسڵمانان و ئادەمیزادی کردووە.

بۆیە دەتوانین بڵێین: گەڕانەوەمان بۆ تەندروستیی پێغەمبەری خوا، هەنگاوێکی درووستە و لە بێئاگابوونەوە نییە لەو پێشکەوتنە زانستییەی بواری پزیشکیی، کە ئەمڕۆ جیهان پێی گەیشتووە، بەڵکو هیوابوونە بە کوالیتییەکی بەرزتر و بەرچاوڕوونییەکی ڕوونتر.

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الطب - باب ما يذكر في الطاعون، الرقم ٥٧٢٨.

باسی پێنجەم
شیرپێدان

یەکێك لە هۆکارەکانی تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، بریتی بوو لە: شیرخواردنی سروشتیی، واتە: دوور لە شیرە دەستکردەکان، ئەمەش حاڵەتێکی باوی ئەو سەردەمە بوو، چونکە لەو سەردەمەدا، تەنها شیری دایك دەدرا بە منداڵ، ئەوەش خاڵێکی ئەرێنیی سەردەمەکە بوو، کە ،هەتا ئەم دواییانەش بەو چەشنە بوو، بەڵام لە سەردەمی نوێدا، زۆر گۆرانکاریی ئەرێنی و نەرێنیی ڕوویانـدا، یەکێك لە گۆرانکارییە نەرێنییەکان: پەنابردنە بەر شیری قوتو بوو بۆ تێرکردنی منداڵ، کە رۆژ بە رۆژ ڕوو لە زیادبوونە.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت (إنَّ اللـهَ خَلَـقَ الْخَلْـقَ، فَجَعَلَنـي في خَـيرْ خَلْقـه، وَجَعَلَهُـمْ فـرْقَتَينْ، فَجَعَلَني في خَيرْ فرْقَة ، وَخَلَقَ الْقَبَائلَ، فَجَعَلَنـي فـي خَـيرْ قَبيلَـة،

وجعلهم بيوتا، فجعلني في خيرهم بيتا، فأنا خيركم بيتا، وخيركم نفسا).[1]

واتە:(خوای گەورە کە خەلقی بەدیهێنا، منی لە چاکترینی بەدیهێنراوەکانی دانا، ئینجا بەدیهێنراوەکانی خۆی کرد بە دوو بەشەوە، منی لە باشترین بەشیاندا دانا، پاشان خستمیە نێو باشترین خێڵەوە، خێڵەکەشی کرد بە کۆمەڵێك بنەماڵەوەو ،منی لە چاکترین بنەماڵەی ناو ئەو خێڵەدا دانا، بۆیە لە ڕووی بنەماڵە و لە ڕووی خودیشەوە، چاکترینتانم).

ئەم فەرموودەیە ئاماژەیە بە کرۆمۆسۆمەکانی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، کە لە چاکترین جۆرن و لە لوتکەی چاکێتیی و بەهێزیدا ماونەتەوە، ئەمەش کاریگەریی دەبێت لەسەر دووربوون لە دەرد و نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان.

سروشتی سەردەمی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئاوەها بوو، کە منداڵ بە سروشتیی لەدایکدەبوو، واتە: ئەم مۆدێلە سەردەمییانەی منداڵبوونی ناسروشتیی بوونیان نەبوو، ئەمەش هۆکارێکە بۆ تەندروستیی منداڵ، چونکە لەدایکبوونی

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٧٩٥، قال شعيب الأرناؤوط حسن لغيره.

سروشتیی، تەندروستترە هەم بۆ دایکەکە و هەم بۆ کۆرپەکەش.

بەداخەوە، کە لەم سەردەمەدا دایکان ڕوویانکردۆتە پەنابردنە بەر لەدایکبوون بە نەشتەرگەریی ، گرنگە چ لە سەر ئاستی هۆشیاریی تاك، چ لەسەر ئاستی هۆشیاریی کۆمەڵگە، هەڵمەتێکی بەرفراوانی بەردەوام هەبێت، بۆ هۆشیارکردنەوەی خەڵك لە مەترسیەکانی لەدایکبوونی ناسروشتیی و ،گەرانەوە بۆ شێوە سروشتیەکە، ئەو شێوازەی، کە لە فیترەتەوە نزیکەو دوورە لە دەستوەردانی مرۆیی.

یەکێك لە هۆکارەکانی تەندروستیی ئادەمیزاد، هەر لە سەرەتای ژیانییەوە، شیرپێدانی سروشتیی دایکە، واتە: کۆرپە لەبری ئەوەی بە هەر جۆرە شیرێکی ناسروشتیی تێر بکرێت، شیری دایکی پێ بدرێت.

شیردان بە کۆرپە لە سەردەمی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم)، شیرپێدانی سروشتیی بووە، واتە: دایك لە شیری خۆی داوە بە کۆرپەکەی، پێچەوانەی ئەمڕۆ، کە زۆرێك لە دایکان بە هۆکاری جیاجیا، پەنا دەبەنە بەر شیری قوتو ،کە هیچکات ئەو شیرە نابێتە جێگرەوەی درووستی شیری دایك.

شیرپێدانی سروشتیی، هۆکاری تەندروستیی دایك و

کۆرپەکەشــە، ئەو دایکـانەی، کە شــیری سروشــتی دەدەن، لە زۆر ڕووەوە ســوودمەند دەبــن، دیارترینیــان: پارێزرانیــانە لە شێرپەنجەی مەمك، چونکە شیرنەدان یەکێکە لە هۆکارەکـانی تووشبوون، منداڵیش بە وەرگرتنی ئەو شیرە، گەشەی خێراتر و دروســتتر دەبێــت، چــونکە خــوای گەورە شــیری دایــکی بە چەشنێك دانـاوە، کە لەگەڵ گۆرانکـاریی رۆژانەی جەسـتە و تەمەنی منداڵدا بگونجێت، لەکاتێکـدا ئەمە لە شـیری قوتـودا ناتەواوییەکی زۆری هەیە!

خوای گەورە" بۆ شیرپێدانی سروشـتیی مـاوەی دوو سـاڵی دیاریکردووە ، وەك دەفەرموێت: (وَالْوَالِـدَاتُ يُرْضِـعْنَ أَوْلادَهُـن حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ).

واتە: (دایکــان مــاوەی دوو ســاڵی تەواو شــیر بــدەن بە منداڵەکانیان).

لە رۆژگاری ئەمڕۆشدا، رێکخراوی تەندروستیی جیهانی، لە رێنماییەکانیدا جەخـت لەوە دەکـاتەوە ،کە پێویسـتە منـداڵ دوای لەدایکبوونی، مـاوەی دوو سـاڵ شـیری پــێ بـدرێت، لە شەش مانگی یەکەمدا، تەنها شـیر بخـوات، لە شـەش مـانگی دووەمدا ،نیوەی خواردنی شیر بێت و نیوەشی خـواردنی دیـکە بێت، لە ساڵی دووەمیشدا دەبێـت منـداڵ بێـت لە شـیرخواردن بەردەوام.

خاڵێکی دیـکە، کە رێکخـراوە تەندروسـتییەکانی سـەردەم جەختی لێدەکەنەوە: لە سەرەتاکانی منداڵبووندا، پێدانی ژەکی دایـــکە، پێویســـتە ئەو ژەکە بـــدرێت بەکـــۆرپەکە، نەوەك بەبیانووی جۆراوجۆر و تێگەیشتنی هەڵە، بەشـێك لە دایکـان، منداڵەکانیان لەو ژەکە بێبەش دەکەن.

هۆکارێکی دیکەی تەندروستیی پێغەمبەری خوا(صلی الله علـیه وسـلم)، بـردنی بـوو بـۆ گونـد و مـانەوەی لە دەرەوەی جەنجاڵی شاردا، چونکە سروشتی ئاووهەوای گوند و لادێکـان ،زۆر خاوێنترە لە ئاووهەوای شارەکان، لەوێ قەرەباڵغی کەمە، وێـــرای خـــاوێنی کەش وهەوا، جەنجـــاڵیش لەســـەر دەروونی ئـــادەمیزاد کەمـــدەبێتەوە، ئەمەش بونیـــادێکی تەندروســـتی دەروونیی لێوە بەرهەم دێت!

بەداخەوە، لەمـــڕۆدا کە سیســـتمی ســـەرمایەداریی زاڵە و، ئادەمیزادەکـــان ڕووەو بەجەمســـەرکردنی ســـەرمایە هەنگـــاو دەنـــێن، لەپێنـــاو دەستخســـتنی زیـــاتری مـــاڵ و ســـاماندا، زۆر هەنگـــاوی هەڵە هەڵـــدەنێن، لەو نێوەندەشـــدا ئەو گرنگیـــدانە نائاســـاییەیە بە شـــیری قوتـــوو، کە بـــازاڕگەرمیەکی زۆری بـــۆ دەکرێت، بەبێ ئەوەی لێپێچینەوەیەکی توندوتۆڵ هەبێت.

کەناڵ و ناوەندە راگەیاندنە هەمەچەشنەکان، بـازاڕگەرمیی

بۆ شیری قوتـوو دەکەن و، دایکـان سـارد دەکەنەوە لە پێـدانی شیری خۆیان بە منداڵەکانیان، ئەمەش تەنهـا و تەنهـا لە پێنـاو ماشـــینەوەی داهـــاتێکی زیـــاتر، دوور لە هەر هەســـتێکی بەرپرسیارێتیی لە ئاست کۆمەڵگە و نیشتیمان و ئادەمیی.

پێکهاتەی شیری دایك دەوڵەمەندە بە:

- جۆری جیاوازی پرۆتین بە ڕێژەی جیاواز بە چەشنێك، هاوسەنگیی لەنێوانیاندا ڕاگـیراوە لەپێنـاو ئاسـانی و خێرایـی هەرسـکردندا، لەکاتێکـدا ئەم هاوسـەنگییە لە شـیری قوتـودا نییە، بۆیە زۆرجار منداڵ توانای هەرسـکردنی شـیری قوتـوی کەمترە.
- چەورییەکـان ،کە بـۆ جەسـتەی منـداڵ پێویسـتن، لە شیری دایکدا هەن، ئەم چەورییانە پێویستن بۆ گەشەی دەمـاغ و مژینی ئەو ڤیتامینانەی، کە لە چەورییەکاندا دەتوێنەوە.
- ڤیتامینەکان، کە چەندێتیی و چۆنێتیی ئەو ڤیتامینـانە لە شـــیری دایکــدا، پەیوەنــدییان هەیە بەبــوونی هەمــان ئەو ڤیتامینـــانە، لە خـــودی جەســـتەی دایکـــدا، بەم چەشـــنە تەندروسـتیی و خـۆراکی تەندروسـتی دایـکەکە، ڕاسـتەوخۆ ڕەنگدانەوەی لەسەر کۆرپەکەی دەبێت.
- کاربۆهیدرات، لاکتـۆز کاربۆهیـدراتی بنەڕەتیـی نێـو

شـــیری دایـــکە، کە نـــزیکەی(٤٠%)ی کـــۆی کـــالۆریی پێشکەشـــکراو پێکـــدەهێنێت، لاکتـــۆز یارمەتیـــدەرە بـــۆ کەمکردنەوەی ژمارەی بەکتریـا ناتەندروستەکانی نێـو گەدە، ئەمەش ڕێخۆشکەریی دەکات بۆ مژینی خێراتری: کالسـیۆم و فسـفۆڕ و مەگنیسـیۆم، کە ئەمـانە دژە نەخۆشـین و ،گەشـە دەدەن بە بەکتریانی تەندروستی ناو گەدە.

توێژینەوەیەکی بەریتانی سەبارەت بە شیری دایك و شیری قوتو و، کاریگەریی لەسـەر منـداڵ ئەنجـام درا: منـداڵانێك لە تەمەنی(١٤ بۆ ١٦)ساڵیدا بە دوو توێژی جیا هێنران، ئەوانەی شیری دایکیان خواردووە و ئەوانەی شیری قوتویان خواردووە، ئەنجـامەکەی ئەوەبـوو: کە ئەو منـداڵانەی شـیری دایکیـان خـواردووە، ئاسـتی عەقڵیـی و تێگەیشـتنیان بەرزتـر بـوو، لەوانەی شیری قوتویان خواردووە!

هەندێك دایك بە بیانووی مانەوەی جـوانی مەمکیـان، شـیر نادەن بە منداڵەکانیان، ئەمانە نازانن خەریکـن هەنگـاو ڕووەو نەخۆشییە مەترسیدارەکانی دەنێن، وەك: شێرپەنجەی مەمك.

دایکانێـــك لەپێنـــاو مانەوەیـــان لەســـەرکارو نەفەوتـــانی مووچەکەیـــان، واز لە شـــیرپێدانی سروشـــتدێنن، نـــازانن ئەو داهـاتەی لەو مـاوەیەدا بەدەسـتی دێـنن، لە داهـاتوودا دەبێـت

بڕێکی زۆرتریشی بخەنەسەر بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشییانەی ،کە لەپـای پێـنەدانی شـیری دایـکەوە، تـووشی منـداڵەکانیان بووە.

بەپێی توێژینەوەکـان، منـداڵ لە شـەش مـانگی یەکەمـدا، توانای وەرگرتنی تایبەتمەنـدییەکانی جەسـتەی دیـکەی هەیە، ئەم وەرگرتنەش لە ڕێـی شـیرپێدانەوە دەبێـت، کاتێـك منـداڵ شـیری دایـکی وەردەگرێـت، بڕێـك تایبەتمەنـدیی لە ڕێـیەوە وەردەگرێـــت، ئەمەش ڕوونـــکەرەوەی ئەو راســـیتەی نێـــو شەریعەتی ئیسلامە،کە کاتێك دوو منداڵ لە شیری یەك دایـك دەخۆن، دەبـن بە خوشـك و بـرای یەکـدیی، وەك خـوای گەورە باسی ئافرەتە مەحرەمەکـانی پیـاوان دەکـات، لەو نێوەندەشـدا دەفەرموێت: (وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرَّضَاعَةِ..........خوشـکەکانتان لە ڕووی شیرییەوە).

باسی شەشەم
قەڵەویی

یەکێــك لە نەخۆشــییە باوەکــانی ســەردەم، کە جێــی مەترســییەکی زۆرە و بە فــراوانی بە جیهانــدا بڵاوبــۆتەوە، بــریتییە لە: قەڵەویــی، کە جێــی خــۆیەتی وەك نەخۆشــییەکی مەترســیدار تەماشــا بکرێتــو نەوەك حــاڵەتێکی ئاســایی، جیاوازیی کێشی تاکەکانی کۆمەڵگە.

ئەم حاڵەتی قەڵەوییی و ورگ پەیـداکردنەی ئەمـڕۆ بـاو و بڵاوە، لە فەرموودەکانی پێغەمـبەری خـوادا (صـلى اللـه عليـه وسلم)، وەك نیشانەیەکی رۆژی دوایی باسی کراوە.

سەروەرمان وەک نیشانەیەکی خراپ، بـاس لە دەرکەوتنـی قەڵەوییی دەکات، وەک دەفەرموێت: (إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُـونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَفُـونَ ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السِّمَنُ)[1].

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الشهادات - باب لا يشهد على شهادة جور إذا أشهد، الرقم ٢٦٥١.

واتە:(لە دوای ئێوەوە خەڵکانێـک دەردەکەون، کە ناپـاکیی دەنوێنن و متمانەپارێز نین، شـایەتی دەدەن، لە کاتێکـدا داوای شـــایەتییان لێنەکـــراوە، نەزر ئەکەن و نەزرەکەیـــان بەجـــێ ناگەیەنن، لەنێویشیاندا قەڵەویی دەردەکەوێت)ز

واتە: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، قەڵەویی لەپاڵ ئەو سیفەتە خراپانەدا باس دەکات.

تەنـــانەت حـــاڵەتەکە ئەگـــاتە ئەوەی،کە خەڵــکی هەوڵـــی خـــــۆقەڵەوکردن دەدەن و حەزیـــــان بە قەڵەویـــــیە، وەك لە فەرموودەیەکی تردا ئاماژەی پێدراوە: (خَـيرُ النَّـاس قَـرْني ، ثُـمَّ الَّـذينَ يَلُـونَهُمْ ، ثُـمَّ الَّـذينَ يَلُـونَهُمْ ، ثُـمَّ يَـأْتي مـنْ بَعْـدهِمْ قَـوْمٌ يَتَسَمَّنُونَ وَيُحبُّونَ السِّمَنَ).(١)

واتە:(چـاکترینی خەڵــک سـەردەمی مـنن، دواتـر ئەوانەی دوای ئەوان، دواتـــر ئەوانەی دوای ئەوان ... پاشـــان لە دوای ئەوانەوە خەڵکانێــــك دەردەکەون، کە خـــۆ قەڵەو دەکەن و حەزیان بە قەڵەوییە!).

مەبەســت بەمەش: حەزی زۆرخــۆریی و تەمبەڵیــیە، واتە:

(١) جامع الترمذي - أبواب الفتن عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - بـاب مـا جـاء في القرن الثالث، الرقم ٢٢٢١.

زۆر حەز بە خواردن و تەمبەڵیی دەکەن و، خۆ لە ئەرك و ئیش و ماندوییێتیی دەدزنەوە.

خـوای گەورە سـنگی ئـادەمیزادی وا دروووسـتکردووە ،کە ئێسکی پێـوەیە و ناهێڵێـت قەڵەو ببێـت، کاسـەی سـەریش بە هەمان شێوە، ڕێگە نادات بە قەڵەوبوونی سەری.

بەشـەکانی جەسـتەی ئـادەمیزاد بە گشـتیی، دەرفەتـی قەڵەوبوونیـان نیـیە بەو چەشـنەی،کە لە سـکدا ئەو دەرفەتە هەیە، بـۆیە دەبینیـت : هەرچـی قەڵەوییـی هەیە، دەکەوێـتە ورگەوە، ورگـیش چەنـدە زیـاتر بێـت، ئەو کەسـە هێنـدە لە مردنەوە نزیکترە!

قەڵەویی دەردێکی ناپەسەند بوو، کە بەرەبەرە دوای وەفاتی پێغەمـبەر (صـلی اللـه علیـه وسـلم)، لەنـاو موسـڵماناندا بڵاوبـوویەوە، هەر میللەتێکـیش، کە سـکیان تێـر بـوو، قەڵەو دەبن، کە قەڵەوییش بوون، دڵیان لاواز دەبێت و، خۆیان دەدەن بە دەسـت ئارەزووەکانیـانەوە، دڵـیش پادشـای جەسـتەیەو، لاوازبوونی کێشەی زۆری لێدەکەوێتەوە.

لە جیهانـدا ڕۆژانە، خەڵکـانێکی زۆر،بەهۆکـاری جیاجیـا خۆیان دەکوژن، هەیە بەخۆخستنەخوارەوە، هەیە بە چەقۆ خۆی دەکوژێت، یان بە خۆسـووتاندن، یـان بە ژەهرخـواردن، بەڵام لە

هەموو ئەو خۆکوشتنانە خراپتر، بریتیە لە: خۆکوشتن بە دەم! دەمیان ناگرن و زۆر دەخۆن و هێواش هێواش خۆیان دەکوژن!

ئەم جۆری خۆکوشتنە، زۆر لە خۆکوشتنەکانی تر خراپتر و زیاتر و مەترسیدارتریشە، بەڵام لەبەرئەوەی هێواشە، زۆر کەس گوێی پێنادات.

هەر بەشێکی جەستە، بەهۆی زۆرخۆریەوە زیانی بەرئەکەوێت، ئەم سیفەتە لای خوا و پێغەمبەرەکەی بێزراوە! خەڵکێک لەبەرئەوەی فێری زۆرخۆریی بوون و دڵیان لاواز بووەو، هەوڵ نادەن بەسەر ئارەزووەکانیاندا زاڵ بن ، ناچار پەنا دەبەنە بەر نەشتەرگەریی پزیشکیی بۆ خۆلاوازکردن، یەکێک لەو هەنگاوانەی لەو بوارانەدا دەنرێن، بریتیە لە: بچووککردنەوەی گەدە.

لە ساڵی (١٩٨٠) دا ڕێژەی قەڵەوییی لە جیهاندا لە (١٣%) تێنەدەپەڕی، کەچی لە ساڵی (٢٠١٤)دا، ڕێژەکە بەرزبوویەوە بۆ (٣٩%)، ئەمەش زەنگێکی مەترسیدارە!

هەرکات چەوری لاشەی ئادەمیزاد زیاد بوو و، ئادەمیزاد توانای نەبوو ئەو چەوریيە سەرف بکات و بیتوێنێتەوە، کەڵەکەبوونی چەوریی لێدەکەوێتەوەو، بەهۆیەوە ئادەمیزاد قەڵەو دەبێت.

مەرجیش نییە ئەم حاڵەتە، تەنها لە خواردنی گۆشتەوە بێت، جاری وا هەیە لە خواردنی شیرینییەکانەوەیە، یاخود زیادخواردنی پرۆتینەوە ڕوودەدات، ئەم کەڵەکەبوونی چەورییەش هۆکارە بۆ ناتەندروستیی جەستە و، نەخۆشکەوتنی کەسەکە.

قەڵەویی هۆکارە بۆ زیادبوونی ڕەبووە و، ئەستووربوونی دەمارەکان و رەقبوونی شاخوێنبەرەکان، زیانی زۆری بۆ بەردی گورچیلە و بەردی زراو هەیە ، تەنانەت زیانەکانی قەڵەویی، پەل دەکێشن بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان.

ئادەمیزاد بۆ جووڵە پێویستییەکانی ناو جەستەی، وەك: لێدانی دڵ و جووڵەی بەشەکانی وەك: هەرسکردن و ..هتد، پێویستی بە (١٢٠٠) کالۆریی هەیە، ئەوی دیکەی دەمێنێتەوە ،دەبێت بەجووڵەی جەستە بسووتێنرێت.

بۆیە گرنگە جۆری خواردنەکانمان ڕێك بخەین و ئەو خواردنانە نەخۆین، کە کالۆرییان زۆرە، یاخود ئەگەر ئەو جۆرە خواردنانەمان خوارد، کەمتر بخۆین، هاوکات بەپێی خواردنەکە، جووڵەمان هەبێت و ڕێ نەدەین چەوری لە نێو جەستەماندا کەڵەکە ببێت.

بەداخەوە، ئەو سیستمی خواردن و، جۆری جـوولّەی ئەمـڕۆ لای تاکەکانی نێو کـۆمەڵگە هەیە، ئامـاژەیە بە مەترسـییەکی گەورە، کە هەڕەشەیە بۆ سەر تەندروستیی کـۆمەڵگە، چـونکە خواردنی زۆر و قـورس و ناتەندورسـت دەخورێـت، لە هەمـان کاتـدا جـوولّەی جەسـتە کەمە و، مـانەوەی زۆر لە بەرامـبەر شاشە و دانیشـتن لەسـەر کورسـیی و ،هـاتوچۆی بەردەوام بە ئۆتۆمبێل، ڕێگر دەبن لە سووتاندنی چەوریی زیادەی جەستە.

ئەوەی مەترسییەکە زیاتر دەکات، ئەوەیە :کە منداڵەکانیش چـاو لە گەورەکـان دەکەن و، لەسـەر هەمـان ڕێـڕەو پەروەردە دەکرێن، واتە : خەریکە ئەم مۆدێلی ژیانە ناتەندروستە، دەبێتە باوێك، کە زۆر نابات وەك بنەمایەك مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیـه وسـلم)، سـنگ و ورگیـی هاوئاسـتی یەك بـوو، واتە: ورگــی لە ئاسـتی سـنگی زیـاتر دەرنەدەپەڕیـی، ئەم حـاڵەتەش ئەوپەڕی ڕێکیـی و دروسـتیی جەستەیە، بەڵام لە دواییەکانی تەمەنیدا گۆشتی زیاتری گرت.

ئەم حاڵەتەش بەپێـی تێپەڕبـوونی تەمەن ڕوودەدات، وەك لە فەرموودەیەکدا هاتووە: (عَنْ أُمِّ قَيْسٍ بِنْتِ مِحْصَنٍ أَنَّ رَسُولَ

الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمَّا أَسَنَّ وَحمل اللَّحْمِ اتَّخَذَ عَمُودًا فِي مُصَلَّاهُ يَعْتَمِدُ عَلَيْهِ).[1]

(ئوموقەیس) دەڵێت: کاتێك پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، تەمەنی کرد و گۆشتی گرت، لە مزگەوتدا لە نوێژدا پاڵی دەدایەوە بە پایەیەکەوە، مەبەست پێی داردەستێك بووە، کە خۆی داوە بەسەریدا، وەك لە فەرموودەکەدا هاتووە.

هەندێك حاڵەتی تایبەت هەیە لەو کەسانەی، کە خۆیان جەستەیەکی بەخۆیان هەیە و، قەڵەوییەکەیان لە تەمبەڵیی و زۆرخۆرییەوە نییە، ئەم حاڵەتە بە مەترسیی تەماشا ناکرێت، بەڵکو لە سەردەمی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم)، کەسانێك هەبوون جەستەیەکی بەخۆیان هەبووە و سەرکۆنەش نەکراون، بەڵکو مەترسیی قەڵەویی: لە پەیدابوونی ورگ و زۆرخۆریی و تەمبەڵیی و پاڵدانەوەدایە.

---

(١) سنن أبي داود - كتاب الصلاة - باب الرجل يعتمد في الصلاة على عصا، الرقم ٩٤٨.

باسی حەوتەم
گەدە

گەدە ئەو دەفـــرەیە، کە ئـــادەمیزاد زۆرجـــار لەبەر حەز و ئارەزووەکانی پڕی دەکات، ئازاری دەدات و بـاری سەرشـانی چەند بەرامبەر قورس دەکات، ئەرکێك، کە بە گەدە سـپێردراوە و خوای گەورە دروسـتیکردووە بـۆ خـزمەتی بەشـەکانی تـری جەستە، جیاوازە لەو ئەرکەی، کە بەهۆی حەزو ئارەزووەکانەوە ،لەلایەن ئادەمیزادەوە دەدرێت بەسەریدا.

گـرفتێکی ئادەمیزادگەلێـك ئەوەیە: کە پێیـان وایە: ژیـان لەپێنـاو خواردنـدایە، لەکاتێکـدا پـێچەوانەکەی درووسـتە، خواردن لەپێناو ژیاندایە، بەڵگەشمان بـۆ ئەمە: فەرمـوودەکەی پێغەمبەری خوایە (صلى الله عليه وسلم)، کە دەفەرمووێت: (مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِه).[1]

(١) سنن الترمذي ، الرقم ٢٣٥٩ وقال حسن صحيح، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧٢٠٢ و صححه و وافقه الذهبي.

واتە:(ئادەمیزاد هیچ بۆشایی و قاپێکی پڕنەکردووە ،هێندەی پڕکردنی سکی خراپ بێت، ئەوەندە بۆ ئادەمیزاد بەسە،کە چەند پاروویەک بخوات، تا پشتی ڕاست ڕابگرێت، ئەگەر هەر چار نەبوو و ویستی زیاتر بخوات، ئەوا با سێیەکی بۆ خواردنی و، سێیەکی بۆ خواردنەوەی و سێیەکیشی بۆ نەفەسی بێت).

ئەمە بەو واتایە نا، کە نابێت ئادەمیزاد دەست بۆ چێژەکان ببات و، خۆی دوور بگرێت لە خۆشییەکانی ژیان، بەڵکو خواردن و خواردنەوە، بەشێکن لەو خۆشییانەی ژیان، کە خوای گەورە ڕێی داوە ئادەمیزادەکان چێژیان لێ وەربگرن، بەڵکو فەرمانی کردووە: پشکی خۆیان لەوانەدا لەبیر نەکەن، خوای گەورە دەفەرموێت: (كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّه).

مۆدێلێکی ناشیرینی ئازاردانی گەدە ئەوەیە: کە کەسانێك وا ڕاهاتون،کە هەمیشە گەدەیان تێر بێت، هێندە بەهۆی پڕیی گەدەیانەوە ماندوو و بێتاقەتن، چێژێکی وا لە خواردن و خواردنەوەکەش نابینن، بەڵام وەك خوویەك فێر بوون، دەبێت هەمیشە گەدەیان تێر بێت، گەدەیان بە چەشنێك دەخەنە نارەحەتییەوە، نازانێت کەی و چۆن ئەو خواردنەی بۆ هەرس بکات، ترشەڵۆکی تێکدەچێت، حەسانەوەی نامێنێت، ئەرکی چەند بەرامبەر دەبێت، دەکشێت و بریندار دەبێت، چونکە کەسەکە، هیچ پێوەرێکی وای دانەناوە بۆ چەندێتیی و چۆنییێتیی و کاتی ناردن خواردن بۆ گەدەی.

خــراپتر لەوە، ئەوەیە: کە کەســانێك لەپێنــاو کەمخۆریــدا دەستکاری گەدەیان دەکەن و، پەنــا دەبەنە بەر نەشــتەرگەریی بڕین و بچووککردنەوەی گەدەیان، یاخود دانــانی بــاڵۆن تیایــدا ،بۆ ئەوەی هەست بەبرسێتیی نەکەن، لە کاتێکدا قەبــارەی ئەو باڵۆنەی،کە لە گەدەدا دایدەنێن بــۆ بچــووکردنەوەی، ســێیەکی دەگرێت.

ئەمەش هەمــان ئەو ڕێــژە دیــاریکراوەیە، کە فەرمــوودەکە ئاماژەی پێداوە، یان بڕینــی گەدە، کە ئەنجــام دەدرێــت، بەپێــی جیاوازیی داخوازیی و پێویستیی، لەنێوان (٦٠%) بــۆ (٨٠%) ی دەبڕن، یان کەسانێك زوو زوو گەدەیان تێر دەکەن و، دواتــر هەوڵی خۆڕشاندنەوە دەدەن، ئەمانە و چەندەها مۆدێلی دی، کە هەموویــان ئــازارداني گەدەن، تەنهــا لەپێنــاو وەڵامــدانەوەی ئارەزووەکاندا!

یەکێــك لەو هەنگــاوە دروســتانەی ئــادەمیزاد لە بــواری خواردنــدا دەیگــرێتەبەر، ئەوەیە: کە هەر چەشــنە خواردنێــك نەخوات، بەڵکو پێــوەری هەبێــت بــۆ خواردنەکــان، خواردنێــك نەخوات، کە زیانبەخشە بۆی، خواردنێك نەبێت، گەدە بەرگەی نەگرێــت، هێنــدە نەبێــت گەدەی ئــادەمیزاد دەرەقەتی نەیەت، چونکە خــراپترین شــت: پڕکــردنی گەدەیە، ئەمەش وەك پێشــتر ئاماژەمان پێــدا: فەرمــوودەی خۆشەویستمان(صــلی الــلە علــیە وسلم)ە، نەوەك راوبۆچوونێکی ئاسایی.

هەروەها پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، فێرمان دەکات: خواردنێك نەخۆین، کە مەیلمان لەسەری نییە و حەزی پێناکەین، مەرج نییە گرفتەکە لە خواردنەکەدا بێت، بەڵکو جاری وا هەیە ئەو جۆرە خواردنە، یان خواردنەوەیە، لەگەڵ گەدە، یان حەزی ئەو کەسەدا ناگونجێت، نابێت بە زۆر ئەو خواردنە بخورێت!

(ئەبوهورەیرە) دەڵێت: (مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطُّ إِنِ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ وَإِلَّا تَرَكَهُ).[١]

واتە:(پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، هیچکات ڕەخنەی لە خواردنێك نەدەگرت، ئەگەر حەزی پێبکردایە دەیخوارد، ئەگەرنا، نەیدەخوارد).

هەروەها پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، فێرمان دەکات: بە زۆر خواردنێك دەرخواردی نەخۆشەکانمان نەدەین، کە مەیلیان نییە بۆی، بۆیە دەیفەرموو: (لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ).[٢]

(١) صحيح البخاري - كتاب المناقب - باب صفة النبي صلى الله عليه وسلم، الرقم ٣٥٦٣.

(٢) جامع الترمذي - باب ما جاء لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب، الرقم ٢١٨٦ و قال حسن غريب.

واته:(سەبارەت بە خـواردن، زۆر لە نەخۆشـەکانتان مەکەن و ناچاریان مەکەن بە شت خواردن).

پێغەمبەری خوا (صلى الـله علـيه وسـلم)، هێنـدەی گەدەی لەســەر برســێتیی راهێنــابوو، هیچکــات لەســەر تێریــی راینەهێنابوو، بۆیە چەندەها فەرموودەمـان بەرچـاو دەکەوێـت، کە باس لە برسێتیی و کەمخـۆریی خۆشەویستمان(صـلى الـله عليه وسلم) دەکەن، بۆ نموونە:

شەوێك پێغەمبەری خوا (صـلى الـله علـيه وسـلم)، لە مـاڵ دەرچوو، سەیری کرد: ئەبوبەکر و عومەریش لە دەرەوەن، پێـی فەرموون: (مَا أَخْرَجَكُمَا مِنْ بُيُوتِكُمَا هَذِهِ السَّاعَةَ؟........بۆچی بەم درەنگە وەختە لە دەرەوەن ؟).

وتیان: ئەی پێغەمبەری خوا! برسێتیی .

ئەویش فەرمووی: (وَأَنَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ ، لَأَخْرَجَنِي الَّـذِي أَخْرَجَكُمَا).[1]

واته:(سـوێند بەوەی گیـانمی بەدەسـتە، هەمـان ئەو شـتەی

(١) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب جواز استتباعه غيره إلى دار من يثـق برضـاه بذلك، الرقم ٢٠٣٨.

ئێوەی لەماڵ هێناوەتە دەرەوە، هەمان شتە،کە منیشی ـ لەماڵ هێناوەتەدەر).

جارێک فاطیمەی کچی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، برێ هەویری شێلا و نانی کرد، پارچەیەک لە نانەکەی برد بۆ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، سەروەرمان فەرمووی: ئەمە چییە؟

ئەویش وتی: ئەم نانەم کرد، دڵم ئۆقرەی نەگرت ،هەتا ئەم پارچەیەم لێ هێنا بۆ تۆ.

خۆشەویستیش فەرمووی: (هذَا أَوَّلُ طَعامٍ أَكَلَهُ أَبُوكَ مِنْ ثَلاثَةِ أَيَّامٍ).[1]

واتە: (ماوەی سێ ڕۆژە، ئەمە یەکەم خواردنە باوکت ئەیخوات!).

عومەری کوڕی خەتتاب دەیوت: (لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللهِ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وسلَّمَ : يظَلُّ الْيومَ يَلْتوي مَا يَجِدُ دَقَلًا يَمْلأُ بِهِ بطْنَهُ).[2]

---

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٢٩٦٩، حسنه شعيب الأرناؤوط، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٧٤٩.

(٢) صحيح مسلم - كتاب الزهد والرقائق، الرقم ٢٩٧٨.

واتە:(پێغەمبەری خـوام بینـی ،ڕۆژێکـی تەواو لە برسـاندا زوو زوو دەچەمـیەوە، خورمـا وشـکەیەکی کەمنرخـی شـک نەئەبرد، تا برسێتییەکەی پێ بشکێنێت.

پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسـلم)، لەو کـاتەی خـواردنی لە مـاڵەوە هەبـووە، کەمخـۆر بـووە، لەو کـاتەش، کە خـواردنی نەبـووە خـۆراگر بـووە، چـونکە جـاری وا هەیە لە نـاحەزان دەبیستیت : تانەی ئەوە دەدەن لە ژیاننـامەی پێغەمـبەر (صـلی اللە علیە وسلم) ،گوایە: چەواشەکاریی زۆری تێـدایە، دەڵـێن: هێندە باسی برسێتی پێغەمبەری خوا (صلی الـلە علـیە وسـلم) دەکرێت، کەچی جار هەبووە دەیان وشتری هەبووە، چەند کەس خواردنیان بـۆ هێنـاوە، مەڕ و بزنـی هەبـووە، ئیـتر ئەم هەمـوو برسێتییەی باس دەکرێت مانای چییە؟

چۆن دەکرێت هێندە خواردنی هەبوبێت و بەردی لە سـکی بەستبێت؟!

هەڵەی ئەو کەسـانە لەوەدایە: وا تێگەیشـتوون، هەرکـات خـواردن هەبـوو و دەستڕۆیشـتوو بوویـت، ئیـتر دەبـێ زۆر بخۆیت، هەر هیچ نا، نابێت برسـی بیـت، بەڵام ئەم هاوکێشـەیە

لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) رەواجی نەبـووە، دەکـرێ لەوپەڕی هەبوونیدا برسی بیت، دەکرێت خۆت برسـی بیـت و، بە بەرچاوتەوە کەسانێکی دی لەسەر خوانت برسـێتیی خۆیـان بشکێنن.

باسی هەشتەم
ڕۆژوو

یەکێك لە هۆکارەکانی تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلی الـلە علـیە وسـلم)، بریتـی بـوو لە: گرنگیـدانێکی تـایبەت بەڕۆژووگــرتن، ئەو حــاڵەتی خــۆگرتنەوە لە خــواردن و خــواردنەوەو، بەدیهێنــانی ئــارامیە دەروونیــیەی لەمــڕۆدا پســپۆرانی پزیشــکیی دەســتی بــۆ دەبەن و، هەوڵ دەدەن کۆمەڵگەی بۆ ئاراستە بـکەن، نمـوونەیەکی جـوانتر و پراوپـڕ سوودبەخشی، لەناو سوننەتی پێغەمـبەری خـوا و شـەریعەتی ئیسلامدا هەیە، کە ئەویش بریتییە لە: ڕۆژووگرتن.

بە چەشنێك بەشێك لە ڕۆژووگرتنەکان کراون بە واجبێکی شەرعیی بەسەر هەر موسڵمانێکەوە،کە مەرجەکـانی توانسـتی ڕۆژووگرتنــی هەبێــت، توانســتێك، کە ســوود ببەخشــێت بەجەســتە، نەوەك زیــانی پێبگەیەنێــت، بەشــێکی تــر لە ڕۆژووگرتنەکــانیش وەك ســوننەتێك دانــراون ،کە پاداشــتی زۆریان هەیە و، ئادەمیزاد بەهۆیەوە وێرای سوودە جەسـتەیی و دنیاییەکەی، لە پەروەردگـاری نزیـك دەبێـتەوە و، ڕەزامەنـدی

خوا بەدەست دێنێت و لە درۆزەخ دووردەکەوێتەوەو، هەنگاو ڕووەو بەدەستهێنانی بەهەشت هەڵدەنێت.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، چ وەك خۆی ڕۆژووگرتنی زۆر بوو، چ وەك ڕێنماییش ئوممەتەکەی لەسەر ڕۆژووگرتن رادەهێنا، بە گشتیی، پێشەوامان هەوڵیدەدا خۆی و ئوممەتەکەی لەو بوارەدا بگەیەنێتە قۆناغی نیوە بە نیوە، واتە: لە ساڵێکدا نیوەی ساڵەکە بەڕۆژوو بیت، بۆ ئەمەش چەند شێوازی جیاوازیی، لە ڕووی کاتەوە بۆ ئوممەت دادەنا، لەوانەش:

شێوازی ڕۆژووگرتنی پێغەمبەر (داود)، کە ڕۆژێك بەڕۆژوو دەبوو و ڕۆژێك نا، وەك پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، دەفەرموێت: (أَحبُّ الصِّيامِ إلى اللهِ صِيامُ داوُد .. يصُومُ يوْماً ويُفْطِرُ يوْماً).[1]

واتە:(خۆشەویسترین جۆری ڕۆژوو لای خوای گەورە، شێوازی ڕۆژووگرتنی (داود)ە: ڕۆژێك بەڕۆژوو دەبوو، ڕۆژێکیش بەڕۆژوو نەدەبوو).

ئەمەشی بە کۆتا سنووری ڕۆژووگرتنی ساڵ داناوە، واتە:

---

(١) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب من نام عند السحر، الرقم ١١٣١.

لە ساڵێکدا کۆتا نموونەی جوانی ڕۆژووگـرتن ئەوەیە: نیـوەی بەڕۆژوو بیت و نیـوەشی ڕۆژوو نەگریـت، وەك چـۆن کاتێـك کەسێك، هێندە گوێبیستی فەزڵ و گەورەیی ڕۆژووگرتن بـوو، بڕیاریدا کۆی ڕۆژەکانی تەمەنی بەڕۆژوو بێت!

پێغەمبەری خوا (صلى الله علیه وسلم)، پێشنیاری بۆ کـرد: چەشـنی ڕۆژووەکەی پێغەمـبەر(داود) ڕۆژوو بگرێـت، واتە: ڕۆژێك بەڕۆژوو بێت و ڕۆژێکیش نا.

هاوەڵەکە وتی: من ئەتوانم لەوەش باشتر بکەم.

پێغەمبەری خوا (صلى الله علـیه وسـلم)، لە وەڵامـدا پێـی فەرموو: (لَا أَفْضَلَ مِـنْ ذَلِـكَ[1]............ ڕۆژوو لەوە باشـتری نییە).

جۆرێکی دیکەی ڕۆژووی نیوەی ساڵ ئەو چەشنە بـوو، کە خـودی پێغەمـبەری خـوا (صـلى الـله علـیه وسـلم) جێبەجێـی ئەکـرد، ئەویـش: دابەشـکردنی ڕۆژووگـرتنەکە بـوو بەسـەر ڕۆژانێکی تایبەتدا، کە پاشئەوەی سەرجەمی کـۆدەکرایەوە، بە نزیکەیـی هەمـان ژمـارەی ڕۆژووی پێغەمـبەر (داود)ی لـێ بەرهەم دەهات.

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الصوم - باب صوم الدهر، الرقم ١٩٧٦.

بۆ نموونە:

* ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان بە تەواوەتی.

* شەش ڕۆژی ڕۆژووی مانگی شەوال (شەشەڵان).

ڕۆژووی ڕۆژانی: دووشـــــەممە و پێنجشـــــەممە، وەك لە فەرموودەیەکــدا، کە (ئەبوهــوڕەیرە) دەیگێــڕێتەوە هــاتووە: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، دەیفەرمـوو: (تُعْـرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الاثْنَـيْنِ وَالْخَمِـيس ، فَأُحِـبُّ أَنْ يُعْـرَضَ عَمَـلِي وَأَنَـا صَائِمٌ).[1]

واتە:(ڕۆژانی دووشــەممە و پێــنج شــەمهان کردەوەکــان دەخــرێنەڕوو، جــا منــیش حەز دەکەم، کاتێــك کردەوەکــانم دەخرێنەڕوو، بەڕۆژوو بم).

*ســێ ڕۆژ ڕۆژوو لە مانگێکـدا، وەك لە گێرانەوەیەکـدا هاتووە: (سأَلَتْ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ : أَكَـانَ رَسُولُ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ يَصُومُ منْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلاثَـةَ أَيَّـام

(١) جامع الترمذي، باب ما جاء في صوم يـوم الاثنـين والخمـيس، الرقم ٧٤٧ و قـال حسن غريب.

؟ قَالَتْ: نَعَمْ ، فَقُلْتُ لَهَا : مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ كَانَ يَصُومُ؟ قَالَتْ: لَمْ يَكُنْ يُبَالِي مِنْ أَيِّ أَيَّامِ الشَّهْرِ يَصُومُ).[1]

واتە: پرسیار لە خاتو عائیشە (ڕەزای خوای لێبێ) کرا : ئایا پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، لە هەموو مانگێکدا سێ ڕۆژ بەڕۆژوو دەبوو؟

ئەویش وتی: بەڵێ.

وترا: ئەی ئەو ڕۆژانە کامانە بوون؟

وەڵامی دایەوە: گوێی پێنەدەدا ،لە چ ڕۆژێکی مانگەکاندا بەڕۆژوو بێت.

بەپێی گێرانەوەی تر، خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) زیاتر گرنگیی بە ڕۆژە سپییەکان دەدا : (ڕۆژانی: ١٣ و ١٤ و ١٥ ی مانگ)، وەك لە گێرانەوەیەکدا هاتووە: کە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، ئامۆژگاریی هاوەڵێکی کرد و پێی فەرموو: (إِذَا صُمْتَ ثَلَاثًا مِنَ الشَّهْرِ، فَصُمْ ثَلَاثًا - يَعْنِي - ثَلَاثَ عَشْرَةَ ، وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ ، وَخَمْسَ عَشْرَةَ).[2]

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الصيام - باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر وصوم يوم عرفة وعاشوراء والاثنين والخميس، الرقم ١١٦٠.

(٢) السنن الكبرى للنسائي - كتاب الصيام، الرقم ٢٧٤٤ و حسنه الألباني.

واته:(ئەگەر لە مانگێکـــدا ڕۆژووت گـــرت، ئەوە ســـێ ڕۆژەکە – واتە: ١٣ و ١٤ و ١٥- بە ڕۆژوو بە).

*ڕۆژووی عاشورا: وەك لە فەرموودەدا ،کە (ئیبن عەبباس) دەیگێڕێتەوە هاتووە: پێغەمبەری خوا (صلی الله علـیه وسـلم)، ڕۆژووی عاشورای دەگرت و فەرمانیدەکرد" خەڵکـیش تیایـدا بەڕۆژوو بن.(١)

*ڕۆژووی مـــانگی شـــەعبان: وەك لە گێـــڕانەوەکەی (ئوسـامەی کـوڕی زەیـد)دا هـاتووە :کە بەپێغەمـبەری خـوای (صلی الله علیه وسلم) وت: هێندەی دەتبینم لە مانگی شەعبان دا بەڕۆژوو دەبیت، نابینم لە مانگەکانی تـردا هێنـدە بەڕۆژوو بیت!

ئەویش فەرمووی: (ذَاكَ شَهْرٌ يَغْفُلُ النَّـاسُ عَنْـهُ بَـيْنَ رَجَـب وَرَمَضَانَ ، وَهُوَ شَهْرٌ يُرْفَعُ فيه الْأَعْمَالُ إلَى ربِّ الْعَالَمينَ ، فَأُحِـبُّ أَنْ يُرْفَعَ عَمَلِي وَأَنَا صَائمٌ).(٢)

واته:(ئەوە مـــانگێکە، کە خەڵـــکی لەنێـــوان (ڕەجەب) و (ڕەمەزان)دا لێی بێئاگا دەبن، مانگێکە، کە تیایـدا کردەوەکـان

(١) صحيح البخاري - كتاب الصوم - باب صيام يوم عاشوراء، الرقم ٢٠٠٤.
(٢) مسند أحمد بن حنبل - مسند الأنصار، الرقم ٢٢١٦٧.

بــۆ لای پەروەردگــاری جیهانیــان بەرزدەکــرێنەوە،منیش حەز دەکەم، کاتێك کردەوەکانم بەرز دەکرێنەوە، بەڕۆژوو بم).

خۆشەویستمان(صــلی الـلە علـیە وســلم) جـاری واهەبــوو، هەمــوو مــانگی شــەعبان بەڕۆژوو دەبــوو، جــاریش هەبــوو، زۆربەی بەڕۆژوو دەبوو و، چەند ڕۆژێکیشی لێنەدەگرت.(١)

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیە وسلم)، هێندە گۆرانکاریی لە شێوازی ڕۆژوەکەشیدا دەکرد ،کە زۆرجـار هـاوەڵان پێیـان وابوو: لە ماوەیەکی دیاریکراودا پێغەمـبەر (صـلی الـلە علـیە وسلم) ڕۆژووی نەگرتووە، هەندێکیش پێیان وابـوو: لەو مـاوە دیاریکراوەدا بەردەوام بەڕۆژوو بـووە، وەك لە گێـڕانەوەکەی(ئەنەس)دا هاتووە، کە دەڵێت: ((جـار هەبـوو پێغەمـبەری خـوا (صلی الله علیە وسلم)، لە مانگێکدا هێندە بەڕۆژوو نەدەبـوو، واماندەزانیی، هیچ ڕۆژێـکی لێنەگرتـووە، هەنـدێ جـاریش لە مانگەکەدا هێنـدە بەڕۆژوو دەبـوو، کە وامانـدەزانی یەك ڕۆژ نەبووە بەڕۆژوو نەبووبێت)).(٢)

---

(١) روى مسلم بسنده عَنْ أَبِي سَلَمَةَ قَـالَ: سَـأَلْتُ عَائِشَـةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَـا عَـنْ صِـيَامِ رَسُولِ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ: كَانَ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ: قَدْ صَامَ ، وَيُفْطِرُ حَتَّـى نَقُولَ: قَدْ أَفْطَرَ وَلَمْ أَرَهُ صَائِمًا مِنْ شَهْرٍ قَطُّ أَكْثَرَ مِنْ صِيَامِهِ مِنْ شَعْبَانَ كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ كُلَّهُ ، كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ إِلاَّ قَلِيلاً.

(٢) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب قيام النبي صلى اللـه عليـه وسـلم بالليـل، الرقم ١١٤١.

بۆچی بەڕۆژوو بین؟

لە جەســـتەی ئـــادەمیزاددا، دوو ســـەنتەری دژ بە یەک هەن:ســەنتەرێک، کە هەمیشــە داوای خــواردن و خــواردنەوە دەکات، ئەوی دیکەشـیان بە پـێچەوانەوە، ڕێگریـی لەو زیـادە داواکاریە دەکات.

هاوســـەنگ ڕاگرتنـــی داواکـــاری هەردوو ســـەنتەرەکە، تەندروسـتی ئـادەمیزاد بە ســـەلامەتی دەهێڵێـــتەوە، زۆرجـار ئادەمیزادەکان لەگەڵ حەزی یەکەمیاندا هەنگاو دەنێن و، خوو دەدەنە زێدەڕۆیی، بۆ ڕاگرتنی ئەم حاڵەتەش، ئیسـلام ڕۆژووی داناوە، بە پاڵنەرێکی دینی، زێدەڕۆیی ئـادەمیزاد لە خـواردن و خــواردنەوەدا دەوەســتێنێت و ،تەندروســتیی بــۆ جەســـتەی ئادەمیزادەکە دەگێڕێتەوە.

لە حاڵەتی دەرەوەی ڕۆژووشدا، ئیسلام هەوڵیـداوە سـنوور بۆ ئەو زێدەڕۆییە دابنێـت، بـۆ ئەمەش دوو قۆنـاغی دانـاوە و، قۆناغی سێیەمی بە قۆناغی مەترسیی هەژمـار کـردووە، وەک لە فەرموودەیەکـدا پێغەمــبەر (صـــلی الـــله علـــیه وســـلم)، دەفەرموێت: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطـن بحسـب ابـن آدم

أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه).[(١)]

واتە:(ئادەمیزاد هیچ بۆشایی و قاپێکی پڕنەکردووە ،هێندەی پڕکردنی سکی خراپ بێت، ئەوەندە بۆ ئادەمیزاد بەسە چەند پاروویەک بخوات، تا پشتی ڕاست ڕابگرێت، ئەگەر هەر چار نەبوو ، ویستی زیاتر بخوات، ئەوا با سێیەکی بۆ خواردنی و، سێیەکی بۆ خواردنەوەی و، سێیەکیشی بۆ نەفسی بێت).

واتە: ئەم سێ حاڵەتە هەیە:

حاڵەتی ئاسایی: خواردنی چەند پاروویەکی بچووک.

حاڵەتی خۆنەگرتن (نەوسنی): تێرکردنی سێیەکی گەدە بە خواردن.

حاڵەتی مەترسیی: خواردن بە ئارەزووی کەسەکە و تێرکردنی گەدەی.

ڕۆژووگرتنیش بەو چەشنەی ئیسلام داینــاوە، بۆ جەستەیەکی ئاسایی، هیچ جۆرە زیانێکی نابێت، ئەگەرچی هەندێک کەس گومانی ئەوە دەخەنەڕوو: کە جەستە نابێت، تا

---

(١) سنن الترمذي ، الرقم ٢٣٥٩ وقال حسن صحيح، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧٢٠٢ و صححه و وافقه الذهبي.

ئەو ئاستە برسی بکرێت و زیـان بە جەسـتە دەگەیەنێـت، بەڵام جەستەیەکی ئاسـایی لە حـاڵەتی ئاسـاییدا، گلایکـۆجینی نـاو جگەری هێندە هەیە، بەشی شەو و ڕۆژێک برسێتیی کەسەکە بکات و، بێـئەوەی هـیچ شـتێک بخـوات، بتوانێـت پێویسـتی خۆراکیی لەشی کەسەکە دابین بکات.

پاشـان، لە ڕۆژوودا رەچـاوی پێویسـتی لەشـی ئـادەمیزاد کراوە بۆ خواردن و خواردنەوە، بۆیە رێنمایی موسڵمانان کـراوە: پارشێو بکەن، درەنگیش پارشێو بکەن و بیخەنە پـێش بـانگی بەیانی، بۆ بەربانگکردنەوەش، لەگەڵ ئەوەی کاتی هات، دوای نەخەن و خێرا بەربانگ بکەنەوە، ،هەتا بتوانن بە خورما و ئاو بەربانگ بکەنەوە.

هەمـوو ئەم وردەکاریـانە، لەپێنـاو پاراسـتنی تەندروسـتی کەســـی ڕۆژووگـــردایە، بـــۆ ئەوەی زۆرتـــرین ســـوودی تەندروستیی لە ڕۆژووەکەی وەربگرێت.

یەکێـــک لە ســـوودەکانی ڕۆژووگـــرتن، بـــریتیە لە :گەنجبوونەوەی جەستەی ئادەمیزاد، چونکە بەسروشـتی حـاڵ، خواردن و زۆرخۆریی، شکڵ و شێوەی ئـادەمیزاد والێـدەکات، گەورەو بەتەمەن بنوێنێـت، بە سـنووردارکردنی ئەو حـاڵەتە، جۆرێک لە حاڵەتی گەنجێتیی بۆ ئادەمیزادەکە دەگەڕێتەوە.

کەسـی ڕۆژووگـر، بەو خۆبرسـیی کـردن و تینـووکردنەی، بەشـێکی زۆری ژەهـری نـاو جەسـتەی لەناودەبـات، خـانە زیانبەخشەکانیش لاواز و بێهێز دەکات و، ڕێگریی دەکـات لە بەهێزبـوون و زاڵبوونیـان بەسـەر خـانە سوودبەخشـەکانی جەستەدا.

هەروەهـا ڕۆژووگـر بەڕۆژووگـرتنەکەی، چەوری کەڵەکەبووی ناو جەسـتەی دەتـوێنێتەوەو، لەبـری ئەوەی ئەو چەوریە زیـانی پـێ بگەیەنێـت، وەک وزەیەک بـۆ جەسـتە بەکاردێت.

کاتێک جۆرەکانی ڤیتامین لە جەستەدا زۆر دەبـن، کەڵەکە دەبـن وکـۆن دەبـن و لە جەسـتەدا دەمێنـنەوە، ئەو ڤیتـامینە تازانەش، کە دەخـورێن، دەمێنـنەوە ،هەتـا ئەو کۆنـانە سـەرف دەبن.

بـۆیە ئەگەر زوو ڤیتامینەکـان سـەرف نەبـن، هەمیشـە بە کۆنیی دەمێنـنەوە، کەسـی ڕۆژووگـر، خێـرا ئەو ڤیتامینـانەی لەش سـەرف دەکـات و، هەر ڤیتامینێـک ،کە دەیخـوات، بە تازەیی سوودی لێ وەردەگرێت.

هەروەها ڕۆژووگرتن، هێزی بەرگری لەش کـارا دەکـات، لە کاتی برسێتی و تینوێتی ئادەمیزاددا، هەرچی کەڵەکەبووی ناو

خانەکانی لەش هەیە، دەگەڕێتەوە ناو خوێن و،دواتر لە ڕێی دەرکردەکانی وەک : عەرەق و میزەوە لە جەستە دەردەکرێت.

بۆیە، ڕۆژووگرتنی ساڵانە، وەک پاککردنەوەیەکی ساڵانەی جەستە وایە، لە: چەوری و مادده زیانبەخشەکانی ناو لەش و، ڕێگریکردن لە مانەوەو زۆربوونی کەڵەکەبووە زیانبەخشەکان، کە زۆرجار دوای چەندان ساڵ، گورزی کوشندە لە جەستەی ئادەمیزادەکە دەوەشێنن، بە دەربازبوون لەو کەڵەکەبوانە، ئادەمیزاد دەرباز دەبێت لە زۆرێک لە نەخۆشییەکانی دڵ و، کۆئەندامی هەرس و پێست و .. هتد.

وێرای ئەوەی لە ڕووە جەستەییەکەوە، ڕۆژوو گرنگیی خۆی هەیە، هاوکات لە ڕووی ئاکاریشەوە، ئادەمیزاد پاکژ دەکاتەوە و رایدەهێنێت لەسەر ئاکاری جوان، چونکە فێری دەکات خۆراگر بێت، زمانی بپارێزێت لە وتەی نەشیاو.

لە ماوەی ڕۆژووبوونەکەیدا حەز و خولیای بەخشین و هاوکاریی خەڵکی لەلا زیاتر بێت، ئادەمیزاد لەسەر ئەوە رادەهێنێت، چۆن پێویستە بە خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە، واتای بەڕۆژووبوون بەجێبگەیەنێت.

بە هەمان شێوە، پێویستە بە خۆگرتنەوە لە گوفتارو ئاکاری خراپ، هەمان واتای ڕۆژوو بەجێبگەیەنێت، ئەگەر لای خەڵك

برسێتی رەگیـی هـاری پێوەبێـت، دەبێـت لای تـاکی موسـڵمان برســـێتی خـــۆراگریی و نەرمونیـــانیی ببەخشـــێت، وەك لە فەرموودەکەی پێغەمـبەری خـوادا (صـلی اللـه علـیه وسـلم)، هاتووە :کە دەفەرمویـت: (الصِّـيَامُ جُنَّـةٌ ، وَإِذَا كَـانَ يَـوْمُ صَـوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ ، فَإِنْ سَـابَّهُ أَحَـدٌ أَوْ قَاتَلَـهُ فَلْيَقُـلْ : إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ).

واتە: (ڕۆژوو قەڵغانە، ئەگەر ڕۆژێك یەکێکتـان بەڕۆژوو بـوو، بـا هەڵیـت و پەڵیـت نەڵێـت و هەڵنەچێـت، ئەگەریـش کەسێك قسەیەکی پـێ وت، یـان یەخەی گـرت و شـەڕی پـێ فرۆشت، با لە وەڵامدا پێی بڵێت: من کەسێکی ڕۆژووەوانم).

ئەو ئـــــادەمیزادانەی لادانیـــــان هەیە لە روانـــــگەی: جگەرەکێشــــان و نێـــــرگەلە و بەکارهێنـــــانی مـــــاددە زیانبەخشەکانەوە، لە ڕێی ڕۆژووەوە فێر دەبن، خۆیان رابهێنن لەسەر وازهێنان لەو ماددە زیانبەخشانە، واتە: بۆ دەربـازبوون، سەرەتایەکیان بۆ بنیاد دەنێت.

لەوانەیە ئەو پرســیارە لای زۆر موســڵمان دروســت ببێــت، بۆچی کەسە شارەزا ناموسڵمانەکان ڕۆژوو نـاگرن، لەکاتێکـدا ئەم هەموو سوودەی هەیە؟

لە وەڵامـدا دەڵێـین: برسـیکردنی تاوەتـاوەی جەسـتەیەکی

ساغی ئادەمیزاد، لەلایەن زانا ناموسڵمانەکانیشەوە گرنگییەکی زۆری پێدراوە، بەڵام ئەو کاتەی ناوی لێدەنرێت: ڕۆژوو و، موسڵمان پەیڕەوی بکات و چاوەڕێی پاداشتی قیامەت بێت لەسەری، ئەوکات چاو لە هەموو سوودەکانی دادەخرێت و لەسەر بنەمای ڕق و دژایەتی، هەوڵ دەدرێت بە مۆدێلێکی زیانبەخشی خۆبرسیکردن نیشان بدرێت، بەڵام ئەوەی گرنگە:تێڕوانینی خودی ئێمەی موسڵمانە، لە پەنا ئەوەی دڵخۆشین بە سوودە جەستەییەکانی ڕۆژوو، زیاتر لەوە دڵخۆشین بەو پاداشتەی لای خوای گەورە دەستمان دەکەوێت، چونکە پاڵنەری بەهێزی ئێمە پاداشتی ڕۆژی دوایی و ،بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی خوایە.

باسی نۆیەم
خواردنی پاکژ

وەك چۆن گرنگە بزانین، کەی دەخۆین و چەندە دەخۆین، هێندەش گرنگە بزانین، چ جۆرە خۆراکێك دەخۆین، ئایا ئەو خۆراکەی دەیخۆین تەندروستە؟

چۆن هەڵگیراوەو بە چ چەشنێك مامەڵەی لەگەڵ کراوە؟

چونکە زۆرجار هەرچەندە ڕێکارەکانی کەمخۆریی و ڕێکخۆریی بگریتەبەر، بەڵام کاتێك خواردنەکە ناتەندروست بوو، سوودێکی ئەوتۆ لەو ڕێکارانەی پێشوو نابینیت و ،دوچاری نەخۆشیی دەبیت.

(بوخاری) لە صەحیحەکەیدا ،بابێکی تایبەت کردووە بەم ناونیشانەوە: (باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يأكل حتى يسمى له فيعلم ما هو.........بەشێك سەبارەت بەوەی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) شتێکی نەدەخوارد ،هەتا ناوی خواردنەکەی پێ نەوترایە و نەیزانیبا چییە!).

لە گێرانەوەکەی صەحیحی (موسلیم)یشدا هاتووە: کە

(وَكَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لاَ يَأْكُلُ شَيْئًا حَتَّى يَعْلَمَ مَا هُوَ).[1]

واته:(پێغەمبەری خوا شتێکی نەدەخوارد ،هەتا نەیزانیبا چییە!).

گرنگە هۆشیارییەکی تەواوەتی، لەبارەی چۆنییێتی و جۆرییێتی خواردن و خواردنەوەکانەوە، لەناو کۆمەڵگەدا بڵاوبکرێتەوە، ئەمە ئەرکی دایك و باوکە لەسەر ئاستی خێزان، ئەرکی مامۆستایە لەسەر ئاستی خوێندنگەکان، ئەرکی حکومەتیشە لە کۆی جومگەکانی وڵاتدا، ئەو هۆشیارییە پەرە پێبدات، بە چەشنێك تاك بزانێت، چی بخوات و چی نەخوات، گرنگیی زیاتر بە کام خواردنە بدرێت، تەنانەت خواردنی تەمەنە جیاوازەکانیش جیا بکرێتەوە.

لە ڕوویەکی تریشەوە، گرنگە بەر بەو هەڵمەتە نارەوا ڕێکلامییانە بگیرێت، کە بازارگەرمیی دەکەن بۆ جۆرەها خواردنی خراپ و زیانبەخش بە چەشنێك خەڵك لەخشتە دەبەن، چۆن ڕەوایە بازارگەرمیی بۆ جبس و جەلیبۆن هێندە بەهێز بێت،کە چاو و دڵی منداڵەکانمان لەسەر خواردنی شیری

(١) صحيح مسلم - كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان - باب إباحة الضب، الرقم ١٩٤٦.

سروشتیی و هەنگوین و میوە لاببات، لە داهاتوویەکی نزیکدا بە سەختی باجی ئەم هەڵە کوشندەیە دەدەین!

ئەوەی گرنگە لە خواردندا ڕەچاوی بکەین، بریتییە لەمانە:

*پێکهاتەی خواردنەکە و گونجانی لەگەڵ جەستە و باری تەندروستیی تاکەکاندا.

*کوالێتی هەڵگرتن و پاراستنی خواردنەکە.

*ماوەی بەسەرچوونی خواردنەکە.

هەموو ئەم حاڵەتانە لەلایەن پێغەمبەری خواوە(صلی الله علیە وسلم)ڕەچاو کراون، خۆشەویستمان(صلی الله علیە وسلم) ئەو خواردنانەی هەڵدەبژارد، کە بۆ پێکهاتەی جەستەی بەسوود بوون، گرنگیشی ـ دەدا بە شێوازی هەڵگرتنی ئەو خواردنانە، هاوکات شارەزا بوو بە وادەی بەسەرچوونی خواردنەکان!

سەبارەت بە پێکهاتەی خواردنەکان، دەبینین پێغەمبەری خوا (صلی الله علیە وسلم)،خواردەمەنییەکانی وەك: خورما و گۆشت و پێخۆری وەك: کولەکە و سرکە و میوەکانی وەك :شوتی و خواردنەوەکانی وەك: جۆرەکانی شیرەمەنیی و

شەربەتی مێوژی دەخوارد، کە هەموو ئەوانە سوودێکی زۆری خۆراکییان هەیە.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت (غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ).[1]

واتە:(سەری دەفرەکانتان داپۆشن و، دەمی گۆزە و دەفری شلەمەنییەکانتان ببەستن و قەپاتی بکەن، چونکە لە شەوەکانی ساڵدا شەوێك هەیە، کە تیایدا دەرد و وەبا دادەبەزێت، ئەو دەرد و وەبایە بدات بەلای هەر دەفرێکدا، کە سەری دانەپۆشرابێت، یان گۆزە و دەفرەئاوێك، کە دەمی قەپات نەکرابێت، دەچێتە ناویەوە).[2]

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، الرقم ٢٠١٤.

(٢) ئێمە بە ڕامان لەم فەرموودەیە، پێمان وایە: نەخۆشییەکان دادەبەزن، تەنانەت ئەو نەخۆشییە تازانەش، کە پێشتر نەبوون و لەم سەردەمەدا دەرکەوتون، ئەگەرچی کەسانێك سەرچاوەی پەیدابوونی نەخۆشییەکە دەدەنەوە پاڵ ناوچەیەك، یان دەستەو کۆمەڵێك، ئێمە پێمان وایە: ئەو نەخۆشییە یەکەمجار دابەزیوەو دەکرێت تووشبوونی یەکەم ئەو ناوچە، یان دەستەو کۆمەڵە کەسەی گرتبێتەوەو، لەوێوە پەخش بێت بۆ ناوچەکانی تر.

نموونەی زیندووش: نەخۆشیی کۆرۆنایە، کە دەووترێت: سەرچاوەکەی لە وڵاتی (چین)ەوەیە، بڕوامان وایە: ئەو نەخۆشییە وەك وەبایەك دابەزیوەو، دەکرێت یەکەم تووشبوون کەوتبێتە چینەوەو لەوێوە بڵاوبووبێتەوە!

بــاوێکی نــاو کــوردەواریی لە باوبــاپیرانی پێشــووماندا ئەوەبوو: کە کاتێك مەنجەڵێك، یــان دەفرێـك سـەری نەبـوایە، شـتێکیان لەسـەر دادەنـا و نـاوی خوایـان لێـدەهێنا، دواتـر بە خزمەت فەرموودەیەك گەیشتم، ئینجا زانیم باوباپیرانمان چـۆن لە خزمەت فەرموودەدا بوون و، ڕەنگدانەوەی فەرمایشـتەکانی خۆشەویستمان(صـلی الـلە علـیە وسـلم) لە ژیانیانـدا، زۆر بە ڕوونی بەدی دەکرا، چـونکە ئەگەرچـی بەم دواییـانە زانسـتی فەرمــوودە لەنــاو کوردانــدا ڕووی لە کــزی کردبــوو، بەڵام شـوێنەواری زانسـتەکە و فەرموودەکـان بە چڕیـی لەنێویانـدا مابوویەوە!

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت (فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدُكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْرُضَ عَلَى إِنَائِهِ عُودًا وَيَذْكُرَ اسْمَ اللهِ ، فَلْيَفْعَلْ).[1]

واتە: (ئەگەر یەکێکتان نەیتوانی تەواو سـەری دەفـرەکەی داپۆشێت، ئەوە با بە دارێك، یان چـیلکەیەك -واتە بە شـتێك- دەفــر و مەنــجەڵەکەی داپۆشــێت و، نــاوی خــوای لەســەر بهێنێت).

(١) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، الرقم ٢٠١٢.

تەنانەت سەروەرمان گرنگیی بەرێکخستنی خواردنەکان دەدا ، ئایا چ خواردنێك لەگەڵ خواردنێکی تردا بخورێت، ئەمەش بۆ رێکخستنی سوودەکانی خواردن نەبادا بە هەڵە خواردنی جیاواز پێکەوە بخورێت و، دواتر لەبری سوود، زیانی لێبکەوێتەوە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زۆرجار شوتی لەگەڵ خورمادا خواردووە، مەبەستیشی ئەوە بووە: وزەی گەرمی و موجەبی ناو خورما بە وزەی سارد و سالبی ناو شوتی، یان خەربزە، یان ترۆزی رێک بخاتەوە، ئەمەش لە فەرموودەدا ئاماژەی پێدراوە.

خاتوعائیشەی دایکی باوەڕداران دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) شوتی بەخورمای ڕووتەبەوە دەخوارد و دەیفەرموو: (نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا ، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا).[١]

واتە:(گەرمی ئەمە بە ساردی ئەمیان دەشکێنین، ساردی ئەمەش بە گەرمی ئەمەیان دەشکێنین).

بەڵام تا ئێستاش زانستی پزیشکیی، نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی ئەم راستییە بسەلمێنێ و سوودی لێوەربگرێت، بەڵام

(١) سنن أبي داود، الرقم ٣٣٥٧، قال شعيب الأرناؤوط إسناده جيد.

دڵنیام زۆر ناخایەنێت زانستی پزیشکیی، دان بەم ڕاستییەدا دەنێت و دەستی خۆی پێدەگەیەنێت، پێویستیشە پزیشکە موسڵمانەکان، پێش هەموان هەنگاو لەم بوارەدا بنێن و، کار بۆ ئەم فەرموودەو دەیان فەرموودەی دیکەش بکەن.

(دەیلەمی) دەڵێت: هاتین بۆ لای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و وتمان: ئەی پێغەمبەری خوا! دەزانیت ئێمە کێین و لە کوێوە هاتوین؟ ... ئێمە بڕێ جۆر ترێمان هەیە چی لێبکەین؟

فەرمووی: (بیکەن بە مێوژ).

وتمان: ئەی چی بە مێوژەکە بکەین ؟

فەرمووی: (انْبذُوهُ عَلَى غَدَائكُمْ، واشْرَبُوهُ علَى عَشَائكُمْ، وَانْبذُوهُ على عَشَائكُمْ وَاشْرَبُوهُ عَلَى غَدائكُمْ).[1]

واتە:(بەیانی بیکەنە ناو ئاوەوەو لەسەر خوانی ئێوارەتان بیخۆنەوە، یان ئێوارە بیکەنە ئاوەوەو لەسەر خوانی بەیانیتان بیخۆنەوە)، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) خۆیشی ئاوای دەکرد، شەو مێوژەکە دەکرایە ئاوو، بەیانی دەیخواردەوە، یان

---

(١) سنن أبي داود، الرقم ٣٢٤١، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٥١٠٠، قال الألباني حسن صحيح، صححه شعيب الأرناؤوط.

بەیانی دەکرایە ئاو و، شەو دەیخواردەوە.(١)

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله علـيه وسـلم)، بـۆ مـاوەیەکی دیـاریکراو شـەربەتی مێـوژی خـواردوەتەوەو، لەوە زیـاتر کاتەکەی تێپەڕبوایە، نەیدەخواردەوەو نەیشیدەهێشت کەسی تر بیخواتەوەو دەیڕشت.

واتە: ئەوەی ئەمڕۆ پێی دەووترێـت: مـاوەی بەسـەرچوونی خواردن، ئەوکات پێغەمبەر (صلى الله عليه وسـلم) جێبەجێـی کردووەو، هاوەڵانی لەسەر راهێنـاوە، (ئیـبن عەبـاس) دەڵێـت: (كَانَ رَسُولَ الله صلَى اللهُ عَلَيْه وسَلَّمَ يُنْقَعُ لَهُ الزَّبِيبُ فَيَشْرَبُهُ الْيَوْمَ، وَالْغَدَ ، وَبَعْدَ الْغَد إلَى مَسَاء الثَّالثَة ، ثُمَّ يَأْمُرُ بِه فَيُسْقَى أَوْ يُهَرَاقُ).(٢)

واتە:(مێوژ دەکرایە ناو ئاوەوە بۆ پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم)، ئەویش ئە وڕۆژە لێی دەخـواردەوە، بـۆ بەیـانی و دوو بەیـانیش لێـی دەخـواردەوە، لە ئێـوارەی ڕۆژی سـێیەمدا دەیخواردەوەو لێیشی دەدا بەوانەی چـواردەوری، هەرچیەکـی لێ بمایەتەوە دەیڕشت).

(١) رواه النسائي في السنن.

(٢) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب إباحة النبيذ الذي لم يشتد ولم يصر مسكرا، الرقم ٢٠٠٤.

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نەهی دەکرد لەوەی، مێوژ و خورما پێکەوە بە تێکەڵی بکرێنە ناو ئاوەوە، چونکە کارلێکی نێوانیان زیانبەخش دەبێت.

لە گێرانەوەکەی (جابیر)دا هاتووە: (أَنَّ النَّبِيَّ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وسلَّمَ نَهَى أَنْ يُخْلَطَ الزَّبِيبُ وَالتَّمْرُ وَالْبُسْرُ وَالتَّمْرُ).[١]

هەروەها پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، (خەربزە)ی بە خورمای ڕوتەبەوە دەخوارد و دەیفەرموو: (هما الأطيبان........... ئەم دوانە دوو شتە زۆر پاک و خۆشەکەن).[٢]

(خەربزە) میوەیەکی ئێرانییە لە خانەی کاڵەکە و، لای خۆمان بە کاڵەکی مەشهەدیش ناودەبرێت.

پێغەمبەری خودا ڕێگری کردووە لە خواردنەوە لە لێواری شکاوی پەرداخەوەو، قەدەغەی کردووە هەناسە بدرێت بەسەر خواردنەوەدا،[٣] هەروەها ڕێگری کردووە لە خواردنەوەی ئاو لە دەمی دەبە و تەرمۆزەو کوندە و هاوچەشنەکانیانەوە

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب كراهة انتباذ التمر والزبيب مخلوطين، الرقم ١٩٨٦.

(٢) مسند الطيالسي، الرقم ١٨٦٠.

(٣) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١١٥٣٨، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٥٢، صححه الألباني.

بخـــورێتەوە،[1] بەڵکــو بکــرێتە دەفــری وەک: پەرداخ، یـــان قاپێکەوە، ئینجا بخورێتەوە.

پاشان پێغەمبەری خوا (صـلى الـله علـيه وسـلم)، گرنگیــی دەدا بە پـــاکژیی کەســـەکان، لەپـــێش نـــانخواردن و کـــاتی نانخواردن و دوای نانخواردنیش.

دواجار دەگەینە ئەو بڕوایەی: پێویســتە لە پێغەمبەرمـانەوە (صلى الله عليه وسلم) فێر ببین، کە خواردنی پاکژ هەڵبژێـرین، خواردنێـــك گونجـــاو بێـــت لەگەڵ پێکهـــاتەی جەســـتەماندا، جۆرەکـانی خـواردن پـێکەوە بگـونجێنین، وریـای رێـکەوتی بەســـەرچوونی خواردنەکـان بـین، خۆمـان پـاکژ رابگـرین و پاکژانەش دەست بۆ خواردن ببەین.

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٥٣٠٩، صحيح مسلم، الرقم ٣٨٦٢.

باسی دەیەم
خواردن

سەبارەت بە بەرنامەی خواردنی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، پێشتر زنجیرەیەکی ڤیدیۆییمان تۆمارکردووە، کە لە بیست و نۆ ئەڵقە پێکدێت، هەروەها بە شێوەی کتێبیش خستوومانەتە بەردەستی خوێنەران و ،بە زمانەکانی :کوردی -سۆرانی و بادینی- و فارسی و عەرەبیش بڵاوکراوەتەوە، بۆیە لێرەدا تەنها هێڵە گشتییەکان دەخەینەڕوو و، پێشنیارمان بۆ ئێوەی ئازیز ئەوەیە: بگەڕێنەوە سەر ئەو زنجیرەیە، یاخود ئەو کتێبە ،هەتا بە وردتر و جوانتر بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) شارەزا ببن.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە خواردنی ڕۆژانەیدا، بەرنامەیەکی تایبەتی هەبووە بۆ هەریەك لەمانە:

چەندێتی خواردن: ئایا خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) چەندێك خواردنی خواردووە؟

چییەتی خواردن: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیـه وسـلم)، چ خواردنێکی خواردووە و چی نەخواردووە.

چـۆنێتی خـواردن: سـەروەرمان بە چ شـێوازێك خـواردنی خواردووە؟

کاتی خواردن: ئازیزمان لە چ کاتێکدا خـواردنی خـواردووە و، کەی نەیخواردووە؟

چەندێتیی خواردن:

ئەوەی لە سیستمی پزیشکیی ئەمڕۆدا باوە، پـێمان دەڵێـت: پێشئەوەی دەست بە خواردن بکەیـت، بـڕی خـواردنەکە لەنـاو دەفرەکەدا سنووردار بکە، بۆ ئەوەی لەوە زیاتر نەخۆیت.

واتە : ئەگەر بڕیـارە(١٠)کەوچـك بخۆیـت، لە سـەرەتاوە ئەو بڕە خواردنە بکەرە نـاو دەفـرەکەتەوە، بەم چەشـنە فێرمـان دەکات بۆ سنووردارکردنی خواردنمان، شێوازی ڕێژەی ناو دەفر پەیڕەو بکەین.

لە فەرموودەیەك پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسـلم)، ڕێژەی خـواردن بەو چەشـنە باسـکراوە هێنـدە بخۆیـت، کە وزە بکەوێــتە لەشــتەوە، وزەیەك بەشی راســتبوونەوەی پشــتت بکـات، بەڵام ئەگەر کەسـێك نەوسـن بـوو خـۆی پێـرانەگیرا، هەنگـــاوی دووەم دەگیرێـــتەبەر، کە ئەویـــش :سیســـتمی

دابەشکردنی گەدەیە بۆ سێ بەش: بەشێك بۆ خواردن، بەشـێك بۆ خواردنەوە، بەشێکیش بۆ هەناسەدان.

پێغەمبەری خوا (صلى الله علـيه وسـلم) دەفەرموێـت: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه).[١]

واتە:(ئادەمیزاد هیچ بۆشایی و قاپێکی پڕنەکردووە، هێندەی پڕکردنی سکی خراپ بێت، ئەوەندە بـۆ ئـادەمیزاد بەسـە چەنـد پارووییەک بخوات، تا پشتی ڕاست ڕابگرێت، ئەگەر هەر چـار نەبوو و ویستی زیاتر بخوات، ئەوا با سێیەکی بۆ خـواردنی و سێیەکی بۆ خواردنەوەی و سێیەکیشی بۆ نەفەسی بێت).

خۆشەویستمان(صـــلى الـــله علـــيه وســـلم) سیســـتمی خۆراکیشـــیی بەســـەر خاوخێزانیـــدا پەیـــڕەو دەکـــرد، وەك لە گێرانەوەیەکدا هاتووە: کە پێغەمبەری خـوا (صـلى اللـه عليـه وسـلم) ،هەتـا ئەو ڕۆژەی وەفـاتی کـرد، هیچکـات سـێ ڕۆژ بەسەر یەکەوە خاوخێزانەکەی تێر نان نەدەکرد.[٢]

بەڵکو هەمـان سیسـتم لە کـۆمەڵگەی (مەدینـە)دا پەیـڕەو

---

(١) سنن الترمذي ، الرقم ٢٣٥٩ وقال حسن صحيح، المستدرك على الصحيحين، الـرقم ٧٢٠٢ و صححه و وافقه الذهبي.
(٢) صحيح مسلم - كتاب الزهد والرقائق، الرقم ٢٩٧٦.

دەکرا، وەك(ئیبن عومەر) دەیوت: (مَا شَبِعْتُ مُنْذُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ، وَلَيْسَ ذَاكَ أَنِّي لَا أَقْدِرُ عَلَيْهِ، وَلَكِنْ أَدْرَكْتُ أَقْوَامًا يَجُوعُونَ أَكْثَرَ مِمَّا يَشْبَعُونَ).[1]

واتە:(ماوەی چوار مانگە تێر خواردنم نەخواردووە، مەسەلەکەش ئەوە نییە،کە نەتوانم تێر بخۆم، بەڵکو مەسەلەکە ئەوەیە: کە من گەیشتم بە خەڵکانێك -مەبەستی پێغەمبەری خوا و یارانی بوو- کە برسێتییان زیاتر بوو لە تێربوونیان).

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لەو کاتەی خواردنی لە ماڵەوە هەبووە، کەمخۆر بووە، لەو کاتەش، کە خواردنی نەبووە خۆراگر بووە، چونکە جاری وا هەیە لە ناحەزان دەبیستیت: تانەی ئەوە دەدەن لە ژیاننامەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، گوایە: چەواشەکاریی زۆری تێدایە، دەڵێن هێندە باسی برسێتیی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەکرێت، کەچی جار هەبووە دەیان وشتری هەبووە، چەند کەس خواردنیان بۆ هێناوە، مەڕ و بزنی هەبووە، ئیتر ئەم هەموو برسێتییەی باسدەکرێت مانای چییە؟!

---

(١) جامع العلوم والحكم، ج٢، ص ٤٧٠.

چۆن دەکرێت هێندە خواردنی هەبوو بێت و بەردی لە سکی بەستبێت؟!

هەڵەی ئەو کەسانە لەوەدایە : وا تێگەیشتون، هەرکات خواردن هەبوو و دەسترۆیشتوو بوویت، ئیتر دەبێ زۆر بخۆیت، هەر هیچ نا ،نابێت برسی بیت، بەڵام ئەم هاوکێشەیە لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ڕەواجی نەبووە، دەکرێ لەوپەڕی هەبوونیدا برسی بیت، دەکرێت خۆت برسی بیت و بەبەرچاوتەوە، کەسانێکی دی لەسەر خوانت برسێتی خۆیان بشکێنن.

چییەتی خواردن:

بەشێوەیەکی گشتیی، لەم بوارەدا دەتوانین بڵێین:

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) شتێکی خواردووە،کە بۆ لەش پێویست بووە، نەوەک مەسەلەکە، تەنها حەز و چێژ بێت، واتە: هەرچییەکی خواردووە، پێویستی جەستە بووە.

هەروەها شتێکی خواردووە، کە لە هەنگاوی یەکەمەوە بۆ خۆپاراستن بووە، نەوەک بۆ چارەسەر،

سەروەرمان گرنگی بە هەندێ خواردن داوە، کە ئاسان

بەردەست دەکەون و، زۆرترین سوود و زیاترین وزە دەبەخشن بە لەش، وەک: (خورما، حەڵوا، هەنگوین، شیر، سرکە)، ئەمانە زۆربەی پێکهاتە پێویستەکانی لەشیان تێدایە، هەروەها وزەیەکی زۆر بە ئادەمیزاد دەبەخشن بۆ جووڵەی ڕۆژانە، پاشان هەندێ خواردنی تری خواردووە،کە تەواوکەر بون بۆ ئەمانە، وەک: (شووتی، ترۆزی، شەربەتی مێوژ).

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زیاتر گرنگی داوە بە خواردنە تەڕەکان، کەمتر گرنگیداوە بە خواردنی وشک، لە خواردنە وشکەکانیشدا، هەندێك جار نانی بەکارهێناوە، کە وشک بووە، ئەویشی بە سرکە، یان گۆشتاو تەڕکردووە، تەنانەت لە میوەشدا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) میوەی وشکی نەخواردووە، تەنها میوەیەکی وشک خواردوویەتی: مێوژ بووە، ئەویشی کردۆتە ناو ئاوەوەو، شەربەتەکەی خواردۆتەوە.

وات: دیسان خۆی پاراستووە لە خواردنی شتی وشک، چونکە خواردەمەنییە تەڕەکان، هەرسیان ئاسانەو ئادەمیزاد قەڵەو ناکەن و، کێشەی هەرسی بۆ دروست ناکەن.

هەروەها خواردنەکانی خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، ماددەی ڕیشاڵ، یان فایبەریان زۆر بووە، واتە:

ڕیشـاڵیی بـوون، بەمە ئـادەمیزاد پـارێزراو دەبێـت لە كۆڵـۆن، هەروەها بەدوور دەبێـت لە بەرزی كۆلیسـترۆڵ و بەردی زراو و چەندین نەخۆشی دی.

خواردنەكان دەوڵەمەند بوون بە كالیسیۆم ،كە بـۆ بەهێـزی ددان و ئێسكەكان پێویستە.

لە خواردنەكانی پێغەمبەردا (صلی اللـه علیـه وسـلم)، زۆر ڕەچاوی جـۆگەی هەرس كـراوە، بەسـوود بـوون بـۆ كۆڵـۆن و هەرسكردن، خواردنی نەرم و پاراو بوون، كەمی خواردووە بـۆ ئەوەی قەبزیـی تـووش نەبێـت، هەر خـواردنێكیش قەبـزی بەدواوە بێـت و خـواردبێتی، خـواردنێكی تـری نەرمـی لەگەڵ خواردووە، كە چارەسەری ئەوی تریان بكات، ئەمە هۆكار بووە هەرس ئاسـان بێـت و ،خێـرا وزەی پێویسـت وەربگیرێـت و پاشـەڕۆش لە جەسـتەدا نەمێنێـتەوە، بـۆیە هـاوەڵان ورگیـان نەبووەو، ورگ زلیی باوی ناو كۆمەڵگەی ئیسلامی نەبووە!

خواردنەكـان پـاككەرەوەی جـگەر بـوون، ئادەمیزادیـان دوورگرتـووە لە نیشـتنی چەوری سـەر جـگەر و بەردی زراو، بەڵكـو بە گشـتیی خواردنەكـان، چەوریەكـانی نـاو لەشـیان دابەزاندون، ئەمەش هۆكار بووە بۆ بەرگرتن بە: زەبحە و جەڵتە و ئازاری سنگ و ڕەقبوونی ماسوولكەكان و پەستانی خوێن.

خواردنەکانی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم)، وەک خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان خوراون، بۆ نموونە: پێشوەختە خۆپاراستن بووە لە: شەکرە و پەستانی خوێن و شێرپەنجە و دەرکەوتنی پیریی و سستی جەستەی ئادەمیزاد، بۆیە پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) ،هەتا وەفاتی کرد، ڕەنگی پیریی پێوە دیار نەبوو.

خواردنی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) هاوسەنگ بووە، خووی نەداوەتە یەک جۆر خواردن و، خۆی لە هەندێ خواردنی تر بێبەش بکات، خەڵکانێ هەن بە بیانووی جۆراوجۆر، خۆیان لە هەندێ بەخشش بێبەش دەکەن، کەسانێ هەن دەڵێن :ئێمە ڕووەکخۆرین و گۆشت ناخۆین، کەسانێ هەن زیاتر خوویان داوەتەگۆشت، بەڵام ئێمە خوو ئەدەینە بەرنامەکەی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم)، کە بێبەش نەبوونە لە هەمەچەشنەی بەرهەمە حەڵاڵەکان.

پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم)، لە خواردندا هیچ بیانوویەکی نەبووە، هەرچییەکی لەبەردەستدا دانرابێت خواردوویەتی، بە دوای شتێکدا نەگەراوە، کە دەستنەکەوێت، داوای خواردنێکی نەکردووە، کە ئەرک و خەرجیی زۆری بوێت، هەرکات شتێکی خواردبێت، کەمی خواردووە، هەوڵیداوە خواردنێ بخوات، کە زۆرترین سوودی پێبگەیەنێت

،بێئەوەی ئەرک بۆ هیچ کەس درووست بکات، زیاتر خورما و شیری خواردووە، کە زۆر بەردەست بوون، ئەگەر بەردەست بووبێت، شەربەتی هەنگوینی خواردووە بۆ ئەوەی بەشی زیاتری بکات، بە کەمی گۆشتی خواردووە، نەبیستراوە راستەوخۆی داوای خواردنێکی دیاریکراوی کردبێت، ئەگەر زۆر برسی بووبێت، داوای خواردنی کردووە بێئەوەی جۆر و ڕێژەکەی دیاری بکات.

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، هەر خواردنێکی بۆ هێنرابێت، لێی نەخواردووە ،هەتا نەیزانیبێت ئەو خواردنە چییە[1] و لە کوێوە هاتووەو لە چی پێکهاتووە!

واتە: وردەکاریی کردووە لە خواردندا، ئەم سیفەتەش لە کەسی نەوسندا نییە، دیارە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، زۆر بە ئامانج نانی خواردووە، خواردنێکی دەرخواردی خۆی و ماڵ و منداڵی داوە، کە تێچووی کەم و سوودی زۆر و بەردەست بێت.

بۆیە دایکی باوەڕداران عائیشە دەفەرموێت: (ما أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكْلَتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمْرٌ).[2]

---

(١) صحيح مسلم، الرقم ٣٦٩٧، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٦٩٣.
(٢) صحيح البخاري، الرقم ٦٤٥٥.

واتە:(خـاوخێزانی پێغەمـبەر (صـلی اللـه علیـه وسـلم) لە ڕۆژێکدا، دوو جۆر خواردنیـان بخـواردایە، دەبـوو یەکێکیـان خورما بێت).

چونکە خورما لە مەدینە زۆر بـووە، هەروەهـا نرخـی گـران نەبـــووە، هەروەهـــا زۆر بەســـوود بـــووەو، وزەیەکـــی زۆری پێبەخشیون، بۆ ئەوەی زیاتر بەرگەی برسێتیی بگرن.

چۆنێتی خواردن:

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، بە تایبەت دانەدەنیشت سفرەی بۆ برازێنرێتەوەو ،جۆری جیاوازی خواردنی بۆ دابنرێت و ،کاتێکی زۆر و تایبەتی بۆ تەرخان بکات، بەڵکو شێوازی دانیشتنی، شێوەی نێوان دوو سوجدە بووە، وەك لە گێرانەوەکەی صەحیحی (موسلیم)دا هاتووە: (عن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ: رَأَيْتُ النَّبِيَّ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا).[1]

هەروەها خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) لەسەر پاڵدانەوەو، بەشان دادانەوە نانی نەدەخوارد، وەك دەیفەرموو:(لَا آكُلُ مُتَّكِئًا)،[2] بەڵکو دەیفەرموو: (آكُلُ كَمَا يَأْكُلُ الْعَبْدُ[3] .... منیش چەشنی کۆیلە و بەندەکان نان دەخۆم).

ئەم حاڵەتانەش بۆ ئەوە بووە : ڕێخۆشکەریی نەکرێت بۆ زۆرخواردن، چونکە شێوە دانیشتنەکانی ئەمڕۆ، کە زۆرجار سفرەی سەر مێز و دانیشتنی سەر کورسییە، ڕێخۆشکەرن بۆ زۆرخواردن و پێدانی کاتێکی زۆر بەو بوارە.

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب استحباب تواضع الآكل وصفة قعوده، الرقم ٢٠٤٤.

(٢) صحيح البخاري - كتاب الأطعمة - باب الأكل متكئا، الرقم ٥٣٩٨.

(٣) مسند أبي يعلى الموصلي - مسند عائشة أم المؤمنين، الرقم ٤٩٢١.

هاوکات پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، خواردنی گەرمی نەخواردووە و نەهی کردووە لەخواردنیشی، بۆیە دەیفەرموو : (أَبْرِدُوا الطَّعَامَ الْحَارَّ فَإِنَّ الطَّعَامَ الْحَارَّ غَيْرُ ذِي بَرَكَةٍ).[1]

واتە:(خواردنی گەرم سارد بکەنەوە، چونکە خواردنی گەرم بەرەکەتی تێدا نییە).

(ئەسمائی کچی ئەبوبەکر)، هەرکات خواردنێکی گەرمی ئامادە بکردایە، دایدەپۆشیی ،هەتا هالاو و گەرمایەکەی نەدەما، پاشان دەیوت: لە پێغەمبەری خوام (صلى الله عليه وسلم) بیستووە دەیفەرموو: (إِنَّهُ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ).[2]

واتە:(ئەوە زۆر باشترە بۆ بەرەکەتی خواردنەکە).

هەڵەیەکی باوی ناو کوردەواریی و هەندێ ناوچەی دیکەش: خواردنەوەی چای گەرم و خواردنە گەرمەکانە، زۆرکەس ،هەتا هالاوی گەرمیی سەر خواردنەکە بەدی نەکات، چێژێکی وا لە خواردنەکە نابینێت، ئەمەش هەڵەیە و زیانی تەندروستیی زۆری دەبێت!

---

(١) المستدرك على الصحيحين - كتاب الأطعمة - أبردوا الطعام الحار، الرقم ٧٢١٨.
(٢) صحيح ابن حبان - كتاب الأطعمة - باب آداب الأكل - ذكر الاستحباب للمرء تغطية ثريده قبل الأكل، الرقم ٥٢٠٧.

هۆکاری ئەو جۆرە نەخۆشییەی، کە پێی دەووترێت: قورحە، بە زۆری بەهۆی خواردن و خواردنەوەی گەرمەوەیە، بەڵکو ئەگەر تەماشا بکەین، زۆربەی نەخۆشییە شێرپەنجەییەکان، پەیوەستن بە کۆئەندامەکانی خواردنەوە، هەر لە ناودەمەوە ،هەتا هەرسکردن و دەردان.

خاتوعائیشەی هاوسەری پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، دەفەرموێت: (إِنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهِلاَلِ، ثُمَّ الْهِلاَلِ، ثَلاَثَةَ أَهِلَّةٍ فِي شَهْرَيْنِ، وَمَا أُوقِدَتْ فِي أَبْيَاتِ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَارٌ، فَقُلْتُ: يَا خَالَةُ، مَا كَانَ يُعِيشُكُمْ؟ قَالَتِ الأَسْوَدَانِ: التَّمْرُ وَالْمَاءُ، إِلاَّ أَنَّهُ قَدْ كَانَ لِرَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جِيرَانٌ مِنَ الأَنْصَارِ، كَانَتْ لَهُمْ مَنَائِحُ ، وَكَانُوا يَمْنَحُونَ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ أَلْبَانِهِمْ فَيَسْقِينَا).[١]

واتە: ئێمە -خێزانەکانی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)- جار هەبوو سێ هیلالمان لە دوو مانگدا دەژمارد، کەچی لە ماڵەکانی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) ئاگر نەدەکرایەوە!

پرسیاری لێکرا : ئەی بە چی دەژیان؟

(١) صحيح البخاري - كتاب الهبة وفضلها - باب الهبة وفضلها والتحريض عليها، الرقم ٢٥٦٧.

وتی: تەنها ئـاو و خورمامـان دەخـوارد، بەڵام دراوسـێیەکی ئەنصاریهان هەبوو، کە هەندێ جار شیریان دەهێنا بۆ پێغەمـبەر (صلی الله علیه وسلم) و، ئەویش دەرخواردی ئێمەی دەدا.

بۆیە: گـرنگە لە سـوننەتی خۆشەویستهان(صـلی الـله علـیه وسلم)ەوە فێر ببین، کەمتر گرنگیـی بـدەین بە خـواردنی سـەر ئاگر و ژەمە گەرمەکان، چونکە بەرەکەت لە خواردنی گەرمـدا نییە!

کاتی خواردن:

ئەو کاتـانەی پێغەمـبەر (صـلی اللـه علیـه وسـلم)، خـواردنی تێـدا دەخـوارد، زیـاتر نزیـك بـوو لە کاتەکـانی نـوێژەوە، وەك: پارشـێوی پـێش نـوێژی بەیـانی، ئەگەر ڕۆژووی بگرتایە، نانخواردنی دوای نوێژی بەیـانیی، پـاش گزنگ و گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە، نانخواردنی نیـوەڕۆ پـێش نوێژی نیوەڕۆ، خواردنەوەی شەربەتی هەنگـوین لە دەمەو عەسران، کە ئێستا لە کوردەواریدا گۆڕاوە بۆ عەسرەچـای، ژەمەخواردنی دەمەو نوێژی خەوتنان، ئایا پێش نـوێژ بێـت، یان هەندێك جـار دوای نـوێژ، جـاریش هەبـوو ئەو ژەمەی دوادەکەوت بـۆ پـێش خەوتـن، کە لەو کاتـانەدا زیـاتر

ژەمەکەی بە خواردنەوەی شیر بەجێدەگەیاند.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هاوەڵانی فێردەکرد: ئەگەر کاتی نوێژ بوو و سفرە ڕاخرابوو، سەرەتا خواردنەکە بخۆن ،ئینجا بچن بۆ نوێژەکەیان، چونکە لەو کاتەدا گەدە ڕێنمایی بۆ چووە، کە کاتی خواردنە، هەروەها بیر و هۆشی کەسەکە لای خواردنەکەیە!

خاتو عائیشەی دایکی باوەڕداران (ڕەزای خوای لێبێ) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (إِذَا وُضِعَ الْعَشَاءُ ، وَأُقِيمَتِ الصَّلاَةُ ، فَابْدَءُوا بِالْعَشَاءِ).[1]

واتە:(ئەگەر خوان دانرا و بانگهێشتی نوێژیش کرا، سەرەتا خواردنەکە بخۆن).

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الأذان - باب إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة، الرقم ٦٧١.

باسی یانزەیەم
ئاوخواردنەوە

ئاو سەرچاوەی ژیان و، پێکهاتەی بنچینەیی ژیانە لەهەموو زیندەوەرەکاندا، وەک پەروەردگار دەفەرموویت:(وجعلنا من الماء كل شيء حي) ،[1] گەر ئاو لەهەر پێکهاتەیەکی زیندوو دەربکرێت، ژیانی لێدەسەنرێتەوە و بەردەوام نابێت.

ئاو گرنگترین پێکهاتەی هەرسکردن و سودبینینە، لەوخۆراکانەی دەخورێن و خودای گەورە لەگەڵ باسکردنی خواردندا ،هەمیشە باسی خواردنەوەی ئاویشی کردووە:(وكلوا واشربوا).[2]

هەموو زیندەکردارەکانی لەش، لەڕێی ئاوەوە ئەنجامدەدرێن و، هەموو هاوکێشە کیمیاییەکانی لەش پێکهاتەی سەرەکیان: ئاوە.

خودای گەورە ئادەمیزادی لەخاکی زەویەوە دروستکردووەو

(١) الأنبياء: ٣٠.
(٢) الأعراف: ٣١.

خاسیەتەکانی زەوی پێداوە، ئاو گرنگترین سەرچاوەی ژیانە لە زەویداو، بێ ئاو لەسەر زەویدا جێگایەک نامێنێت بۆ ژیان، لەچواربەشی زەوی: سێ بەشیان ئاوە، بەهەمان شێوەش لەشی ئادەمیزاد ،سێ بەش لەچوار بەشی ئاوە، ئەم کێش و قورساییەی ئادەمیزاد هەیەتی، گەر ئاوی لێدەربکەیت شتێکی وەهای نامێنێتەوە!

ئادەمیزاد، جگە لەو ئاوەی لەڕێی خواردن و خواردنەوەوە بەدەستی دەهێنێت، لەناو لەشی خۆشیدا، لەئەنجامی ئەو کارلێک و زیندەکردارانەی لەلەشدا ڕوودەدەن، ئاوی وەدەستدەکەوێت.

خودای گەورە لەهەموو ئەندامەکانی لەشدا، ئاوی داناوە، کۆئەندامی هەرس هەرلەدەمەوە، تاکو خوارەوە، بڕێکی زۆر ئاوی لەخۆگرتووە، لە دەم دا (٤٠٠)لیکەڕژێنی بچووک و (٣) جووت لیکەڕژێنی گەورەی داناوە بۆ ئادەمیزاد ،بۆ ئەوەی بەردەوام دەمی تەڕو پاراو بێت و هانی کرداری جوین و پاڵپێوەنان و، هەرسکردنی خۆراک بدات، خانەکانی مژین و هەرسی گەدەو ڕیخۆڵەکان، بڕێکی زۆر ئاوی لەخۆگرتووە و، ڕۆژانە بڕی حەوت لیتر ئاودەکاتە جۆگەی هەرسەوە.

چواردەوری دەماخ بە شلەمەنیی دەورە دراوەو لە هەر

زەبرێکی دەرەکیی دەیپارێزێت، کە بە کاسەی سەر دەگات، تۆپی چاو بڕێکی زۆر شلەی لەخۆگرتووە و فرمێسک دروست دەکات و لەگەڵ پێڵووی چاو، چاوەکان پاک دەکەنەوە و، وەک پارێزەر و بەرگرییەکیش وایە بۆ چاو دژی تەنی دەرەکیی.

کۆئەندامی هەناسە هەر لە لوتەوە، کە شلە دروستدەکات و هەوا هەڵمژراوەکە پاک دەکاتەوە و ،پلەی گەرمیی ئەو هەوایە ڕێکدەخات، ئاوی تێدایە، ،هەتا سییەکانیش.

کۆئەندامی سورانیش، کە خوێن و لیمفەکان دەگرێتەوە، بەشێکی زۆریان ئاوە.

لەشی ئادەمیزاد توانای دروستکردنی بڕێک ئاوی هەیە، لەئەنجامی زیندەکردار و کارلێکە کیمیاوییەکانییەوە، بەڵام ئەمە بەشی لەش ناکات، لەبەرئەوەی بڕێکی زۆری ئاوی لەش دەکرێتەدەرەوە، لەڕێی ئارەقکردنەوە و میز و پیسایی و هەناسەدانەوە، لە ئەنجامدا پێویستە قەرەبووی لەش بکرێتەوە لەڕێی خواردنەوەی(٢-٣)لیتر ئاو و شلەمەنیی لە ڕۆژێکدا و، خواردنی ئەو خۆراکانەی بڕێکی زۆر ئاوی لەخۆگرتووە.

ئاوخواردنەوەی پێویست گرەنتی جەستەیەکی تەندروست و جوانە، لە کۆنیشەوە پزیشکان وتوویانە: بنچینەی جوانی

ئـــادەمیزاد: ئـــاوە لە دەرەوە و نـــاوەوەی لەش، نـــاوەوە بە خواردنەوەی و دەرەوەش بە خۆشۆردن و توانا پاککەرەوەکەی، وتراویشە: خۆشترین بۆن لەجیهاندا بۆنی ئاوە! ئەویش لەڕێـی ئەو پاکوخاوێنییەی بە لەشی دەدات.

ئادەمیزاد لە سەرەتای تەمەنیـیەوە (٧٠%)ی لەشی ئـاوەو، تاکو تەمەنی هەڵکشێت، بڕی ئاو لە لەشیدا کەمدەکات، بـۆیە دەبینـین پێسـتی منـداڵێک چەنـدە جـوان و نەرم و ناسـکە و، پێستی تەمەنداڕێکیش چۆن چرچ و لۆچ بووە!

کەمخـــواردنەوەی ئـــاو، هۆکـــاری بڕێکـــی زۆرە لە نەخۆشـــییەکان و، دەشـــتوانین بڵێـــین: هۆکـاری بنچینەیـــی زۆربەی نەخۆشییەکانە و، زۆربەی نەخۆشییەکان لەئەنجـامی تێکچوونی سیستمی ئاو لە لەشدا ڕوودەدەن!

بۆنمـوونە: بەردی گـورچیلە و هەوکـردنی ڕێـڕەوی میـز، بەهۆی کەم میزکردنەوەیە، کە لەئەنجامی کەم ئاوخواردنەوەوە دروسـتدەبێت، بەهەمـان شێوەشـە لە بەرزەفشـاری خوێنـدا، قەبزیـــــی و نـــــاڕەحەتی هەرس، زۆرجـــــار بەهـــــۆی کەم ئاوخواردنەوەوەیە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) گرنگیەکـی زۆری دەدا بە ئاوخواردنەوە، چ بە شـێوەی راسـتەوخۆ، کە چەنـد جـار ئـاوی

دەخواردەوە، چ بە شێوەی ناراستەوخۆ، لە ئەویش لەڕێگەی: شلەمەنییەکانەوە، یان لەڕێی تێکەڵکردنی ئاو لەگەڵ خواردندا، وەک: شەربەتی مێوژ، یان خواردنی شلەی وەک: شلەی کوولەکە و گۆشتاو و ..هتد.

(دەیلەمی) دەڵێت: هاتین بۆ لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) و وتمان: ئەی پێغەمبەری خوا! دەزانیت ئێمە کێین و لە کوێوە هاتوین ... جا ئێمە بڕێ جۆر ترێمان هەیە چی لێ بکەین؟ فەرمووی (بیکەن بە مێوژ).

وتمان: ئەی چی بە مێوژەکە بکەین ؟

فەرمووی: (انْبِذُوهُ عَلَى غَدَائِكُمْ، وَاشْرَبُوهُ عَلَى عَشَائِكُمْ، وَانْبِذُوهُ عَلَى عَشَائِكُمْ وَاشْرَبُوهُ عَلَى غَدَائِكُمْ).(١)

واتە:(بەیانی بیکەنە ناو ئاوەوەو لەسەر خوانی ئێوارەتان بیخۆنەوە، یان ئێوارە بیکەنە ئاوەوەو لەسەر خوانی بەیانیتان بیخۆنەوە).

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خۆیشی ئاوای دەکرد، شەو مێوژەکە دەکرایە ئاو و، بەیانی دەیخواردەوە، یان بەیانی

(١) سنن أبي داود، الرقم ٣٢٤١، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٥١٠٠، قال الألباني حسن صحيح، صححه شعيب الأرناؤوط.

دەکرایە ئاو و شەو دەیخواردەوە.[١]

بە هەمان شێوە، خورمایش بـۆ پێغەمـبەر (صـلی اللـه علیـه وسلم)دەکرایە ناو ئاوەوەو، دواتر ئاوەکەی دەخواردەوە.[٢]

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کە بەیانییان ،یان هەنـدێ جـار عەسران هەنگـوینی خـواردووە، نەهـاتووە پەرداخێک، یان چەند کەوچکێـک هەنگـوین بخـوات، بەڵکـو کەوچکێک هەنگوینی کردۆتە ناو پەرداخێک ئاوی ساردەوەو زۆر بە چـاکی کەوچکـی تێـراداوە ،هەتـا هەنگـوینەکە لە ئاوەکەدا تواوەتەوە، ئینجا خواردوویەتییەوە.[٣]

تەنانەت هەندێک جار پێغەمبەر (صلی اللـه علیـه وسـلم)، کە شیریشی دەخواردەوە، ئاوی تێکەڵ دەکرد، (ئەنەسی کوڕی مالیک) دەڵێت: پێغەمبەر (صـلی اللـه علیـه وسـلم) هـات بـۆ ماڵمان، مەڕێکمان بۆ دۆشی و لە ئاوی بیرەکەمـان تـێکەڵ کـرد بە شیرەکە، دامە دەست پێغەمبەر (صـلی اللـه علیـه وسـلم) و، ئەبوبەکریش لەلای چەپیەوەو عومەریش لە بەرامبەریەوە بوو

(١) رواه النسائي في السنن.
(٢) صحيح البخاري، الرقم ٤٨٨٢، صحيح مسلم، الرقم ٣٨٣٩.
(٣) ابن قيم الجوزية: زاد المعادفي هدي خير العباد، ط٢٧، مؤسسة الرسالة، (بيروت - ١٩٩٤) ، ج٤، ص ٢٠٥.

،کابرایەکی دەشتەکیش لەلای ڕاستییەوە دانیشتبوو.

کاتێک پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە خـواردنەوەی بوویەوەو لێی مابوویەوە، عومەر وتـی: ئەوە ئەبـوبەکرە (واتە بیدە بەو)، بەڵام پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) شـیرەکەی دا بە کابرای دەشتەکی، ئینجا فەرمووی: (الأيمنون، الأيمنـون)،[1] (ئەوانەی لای ڕاست، ئەوانەی لای ڕاست).

لە خواردنەکانیشـدا پێغەمـبەر (صـلى اللـه عليـه وسـلم)، گرنگـی زۆری دەدا بەو خواردنـانەی، کە ڕێـژەی ئاویـان زۆر بوو، لەوانە:

پێغەمبەر (صـلى اللـه عليـه وسـلم) (سـوەیق)ی تـێکەڵ بە ئاوی دەخوارد، (سوەیق)یش هاراوی جـۆ بـوو لەگەڵ خورمـادا تـێکەڵ دەکـرا، ئینجـا ئەو تـێکەڵەش دەکـرایە نـاو ئـاوەوەو تێکدەدرا ،هەتا ئامادەی خواردن دەکـرا و دەخـورا،[2] واتە: ئەم چەشنە خواردنە وەک شۆربا و سووپ وایە.

(ئەنەسی کوڕی مالیک) دەڵێت: (إِنَّ خَيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللـه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِطَعَامٍ صَنَعَهُ . قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالك : فَـذَهَبْتُ

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٢٤٥٢.

(٢) صحيح البخاري، الرقم ١٨٦٨.

مع رَسُول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وسَلَّمَ إلى ذلك الطَّعَام ، فَقرَّب إلَى رَسُول الله صلَّى اللهُ عليْه وسَلَّمَ خُبْزًا ومرَقًا ، فيه دُبَّاءٌ وقَديدٌ ، فرأيْتُ النَّبيَّ صلَّى اللهُ عَلَيْه وسَلَّمَ يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ منْ حَوالي القَصْعَة ، قَالَ : فَلَمْ أزَلْ أُحبُّ الدُّبَّاءَ منْ يَوْمئذ).(١)

بەرگدروویەک هەبوو لە مەدینە، کە جارێک بانگهێشتی پێغەمبەری خودای (صلی الله علیه وسلم) کرد بۆ نانخواردن، نانی جۆ و چەوراییێکی ئامادەکردبوو، کە کولەکەئاویشی تێدابوو، دەمبینی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حەزی بە کوولەکەئاویەکە بوو، منیش یەک یەک کوولەکەکانم دەخستە بەردەستی، ئیتر لەو کاتەوە کە دیومە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حەزی لێی بوو ،هەتا ئێستا منیش حەزم لێیەتی.

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زیاتر گرنگی داوە بە خواردنی گۆشت بە شێوەی تشریب، چونکە خۆشترین خواردن -لە گۆشتدا- لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بریتی بووە لە تشریب، وەک چۆن لە فەرموودەدا ئاماژەی پێکراوە :(كان أحب الطعام إلى رسول الله الثريد).(٢)

---

(١) صحيح البخاري - كتاب البيوع - باب ذكر الخياط، الرقم ٢٠٩٢.

(٢) سنن أبي داود، الرقم ٣٣٠٧، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧١٨٠ و صححه و

بۆیە دەکرێت ئەمە وەڵامێك بێت بۆ ئەو پرسیارەی زۆر جار ئاراستەی پزیشکەکان دەکرێت: ئایا لەکاتی نانخواردندا ئاو بخۆینەوە باشە یان نا؟ بەڵکو باش ئەوەیە ئاو لەسەر سفرە و خوانەکان دابنرێت و لەگەڵ خواردندا بخورێتەوە، چونکە خواردنی وشك بە تەنیا باش نییە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە سروشتی حاڵ، حەزی بە خواردنەوەی ئاوی سازگار و سارد دەکرد، عائیشەی دایکی باوەڕداران دەفەرموێت: خۆشترین خواردنەوە لای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ئاوی سازگار و سارد بوو.[١]

کاتێک هاوەڵانیش پرسیاریان لە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) کرد چ خواردنەوەیەک پاکترە؟ ئەویش فەرمووی (الحلو البارد)،[٢] (سازگاری سارد).

دەکرێت بگەینە ئەو بڕوایەی ئاوی سارد زۆر باش و بەسوودە، بە پێچەوانەی هەندێ توێژینەوەی ئەمڕۆ کە باس لە سوودی ئاوی گەرم دەکەن و پێشنیار دەکەن هەندێك جار

وافقه الذهبي.

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٢٣٥٤٣، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧٢٦٨ و صححه و وافقه الذهبي.

(٢) سنن الترمذي، الرقم ١٨٦٧.

ئاوی گەرم بخورێتەوە، بەتایبەت پێش نانخواردن، بەڵکو ئـێمە پێشنیار دەکەین گرنگیی بە ئـاوی سـارد و سـازگار بـدرێت و ،هەتا دەکرێت خۆبپارێزین لە هەر خـواردن و خـواردنەوەیەکی گەرم.

پێغەمبەر (صلی اللـه علیـه وسـلم) زۆرجـار دەچـوویە نـاو باخەکەی(ئەبوتەلحە)وەو، لەوێ لە ئاوی بیرێکی دەخـواردەوە کە ئـاوەکەی سـازگار بـوو، وەك لە گێـڕانەوەکەی ئەنەسی کوڕی مالیکدا هاتووە (كَانَ أَبُو طَلْحَةَ أَكْـثَرَ الْأَنْصَـارِ بِالْمَدِينَـةِ مَالًا مِنْ نَخْلٍ، وَكَانَ أَحَبَّ أَمْوَالِهِ إِلَيْهِ بَيْرَحَاءُ ، وَكَانَـتْ مُسْـتَقْبِلَةَ الْمَسْجِدِ ، وَكَانَ رَسُـولُ اللَّـهِ صَلَّى اللَّـهُ عَلَيْـهِ وَسَلَّمَ يَـدْخُلُهَا ، وَيَشْرَبُ مِنْ مَاءٍ فِيهَا طَيِّبٍ).(١)

واتە:(ئەبوتەلحە لە مەدینە لە هەموو پشتیوانان دارخورمای زیـاتری هەبـوو، خۆشەویسـتترین بـاخ و مـاڵ و سامانیشی ـ ئەوەیـان بـوو، کە لە نـاوچەی (بەیرەحـاء) بـوو، جـا بەرامـبەر مزگەوتیش بوو، پێغەمـبەری خـوا دەچـوویە نـاو ئەو بـاخەوە، باخەکە ئاوێکی پاکی تێـدا بـوو، پێغەمـبەر (صـلی الـله علـیە وسلم) لەو ئاوەی دەخواردەوە).

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الزكاة - باب الزكاة على الأقارب، الرقم ١٤٦١.

هەنـدێ جـاریش لەو ئـاوەی دەخـواردەوە، کە دەهێڵـرایەوە ،هەتا خڵتە و خوێکەی دەنیشت و ئاوەکە سازگار دەبوو، ئینجـا لەو ئاوەی دەخواردەوە.[١] ئەو شوێنەی کە ئاوەکەی لێـدەهێنرا، ماوەی دوو ڕۆژە ڕێ لە مەدینەوە دوور بوو،[٢] واتە پێغەمـبەر (صلى الله عليه وسلم) هێندە گرنگی بە ئاوی سازگار دەدا.

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، جارێک لە ڕێـی کەسـێکەوە، کە لە مەدیـنەوە دەچـوو بـۆ مەکـکە، داوای لە (سوهەیلی کوڕی عەمـر) کـرد: بڕێـک لە ئـاوی زەمزەمـی بـۆ بنێرێت، ئەوەبوو ئەویش بڕێک لە ئاوی زەمزەمی بۆ نارد.[٣]

پێغەمبەری خودا ڕێگری کـردووە لە خـواردنەوە لە لێـواری شکاوی پەرداخەوەو، قەدەغەی کردووە هەناسـەبدرێت بەسـەر خواردنەوەدا.[٤]

هەروەها ڕێگریکردووە لەخواردنەوەی ئاو، لە دەمـی دەبە و

---

(١) صحيح ابن حبان، الرقم ٥٤٠٨، قال شعيب الانراؤوط اسناده قوي.
(٢) سنن أبي داود، الرقم ٣٢٦٤.
(٣) أخبار مكة للمزروقي، الرقم ٦١٤.
(٤) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١١٥٣٨، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٥٢، صححه الألباني.

تەرمۆزەو کوندە و هاوچەشنەکانیانەوە بخورێتەوە،[1] بەڵکو بکرێتە دەفری وەک پەرداخ یان قاپێکەوە، ئینجا بخورێتەوە.

هەروەها ڕێنمایی کردوین، کە سەری دەفری خواردنەکان داپۆشرێت و سەری دەفری خواردنەوەکان قەپات بکرێت، وەک دەفەرموێت: (غطوا الإناء، وأوكوا السقاء).[2]

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بە سێ قوم ئاوی خواردۆتەوە و، لەنێوانیاندا هەناسەی داوە، (ئەنەسی کوڕی مالیک) دەڵێت: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، لە کاتی ئاوخواردنەوەدا سێ جار هەناسەی دەدا -واتە بە سێ جار ئاوەکەی دەخواردەوە- و دەیفەرموو: (هو أروى وأبرا وأمرأ........ئاوا تینوێتی باشتر دەشکێنێت و سەلامەتتر و سووکتریشە).

هاوکات ڕێگری کردووە لەوەی بە پێوە ئاو بخورێتەوە، (ئەنەسی کوڕی مالیک) دەڵێ: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ڕێگری دەکرد لەوەی کەسێک بە پێوە ئاو -یان هەر شلەمەنییەک- بخواتەوە.[3]

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٥٣٠٩، صحيح مسلم، الرقم ٣٨٦٢.
(٢) صحيح مسلم، الرقم ٣٨٤٨.
(٣) صحيح مسلم، الرقم ٣٨٦٥.

پێغەمبەر (صلی اللـه علیـه وسـلم) پەرداخێکـی تەخـتەی هەبـوو، کە بە ئاسـنێك -چەشـنی قەفیـز- تونـد کرابـوو، وەک (ثـابتی کـوڕی ئەسـلەم) دەڵێـت: جارێـک (ئەنەسـی کـوڕی مالیــک) پەرداخێکــی تەخــتەی زبــری نیشــان دایــن، کە چــواردەوری بە ئاســن تونــد کرابــوو، وتی: ئەمە پەرداخــی پێغەمبەر بوو(صلی الله علیه وسلم).(١)

هەروەهـا پەرداخێکــی شووشــەی هەبـوو، کە ئـاوی تێـدا دەخواردەوە.(٢)

هەندێک جاریش بە چنگی دەستی ئاوی خواردۆتەوە.

---

(١) الشمائل المحمدية للترمذي، الرقم ١٩١.

(٢) سنن ابن ماجة، الرقم ٣٤٣٢، ضعفه الألباني، (عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ لِرَسُولِ اللـهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدَحُ قَوَارِيرَ يَشْرَبُ فِيهِ).

باسی دوانزەیەم
ڕۆیشتنی پیادە

لە توێژینەوە زانستییە جیاوازەکانی ئەمڕۆدا، زۆر بابەتی پەیوەست بە ڕۆیشتن بۆ تەندروستیی ئادەمیزاد گرنگییان پێدراوە، کاتێك ئەو لێکۆڵینەوانە دەخوێنیتەوەو ،هەڵێنجانی زانیارییان لێدەکەیت، چەند شتێکت پێدەڵێن:

* ئیشی ماڵەوە بکە بۆ ئەوەی جووڵەت هەبێت.

* رۆیشتنی بەیانییان بکە بە خوویەکی ڕۆژانە و، پاشئەوەی لەخەو هەڵدەستیت، کەمێك بەپیادە ڕێ بکە.

* زۆر خوو مەگرە بە دانیشتنەوە، پاش هەر تاوێکی دانیشتن، کەمێك هەستە و تاوێك بگەڕێ.

*هەوڵ بدە ڕۆژانە ئەوەندە هەزار هەنگاو ڕێ بکەیت.

تەنانەت لە بەرنامە تەندروستییەکانی سیستمەکانی سەر مۆبایلدا، بەشێك لە بەرنامەکان تایبەت کراون بە ڕێڕۆیشتن و شێواز و بڕەکەی و، ئەو سوودانەی لێی وەردەگیرێت و بڕی ئەو چەورییەی بەهۆیەوە دەسووتێنرێت.

واتە: تێدەگەین ڕێڕۆیشتن بەپێی زانستی ئەمڕۆ، یەکێکە لە هۆکارەکانی تەندروستیی ئادەمیزاد، بەهۆیەوە ئادەمیزاد هەم وەك سیستمێکی خۆپارێزیی لە زۆر دەرد و نەخۆشیی پارێزراو دەبێت، هەم بۆ چارەسەری بڕێك نەخۆشیی گرنگیی پێدەدرێت.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، هەر لە سەرەتاکانی منداڵییەوە، هەڵکەوتەی ژیانی بەچەشنێك بوو، کە جووڵەی زۆری هەبێت، دواتریش ئیشە جیاوازەکانی شوانکارەیی و، پاشانیش بازرگانیی، هۆکار بوون بۆ جووڵەیەکی زۆری ڕۆژانە.

ئەمەش ڕاستییەکی مێژووییە ،کە منداڵانی سەردەمانی زوو بەهۆی جووڵەی زۆریانەوە، بەهێزتر بوون، بەڵام لەمڕۆدا بەهۆی سەرقاڵبوونی منداڵ بە ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانەوە، جووڵەی تەواو کەمیکردووەو، جۆرێك منداڵی تەمبەڵ و لاواز بەرهەم هاتووە، کە زۆرجار دایك و باوك و دەوروبەرەکەی، تەمەنێك بە تەندروستییەکەیەوە سەرقاڵ دەکات.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) باسی شوانێتی خۆی دەکردو دەیفەرموو: (ما بعث الله نبیا إلا رعی الغنم، فقال

أصحابه: وأنت ؟ فقال: نعم، كنت أرعاها على قراريط لأهل مكة).[1]

واته:(خـــوای گەورە هەر پێغەمبەرێکـــی نـــاردووە، -ئەو پێغەمبەرە- شـوانێتی مەڕو مـاڵاتی کـردووە) هـاوەڵان وتیـان تۆیش؟

فەرمـووی :(بەڵـێ، مـن لە بەرامـبەر چەنـد قیراتــێ، مەڕو ماڵاتم بۆ خەڵکی مەککە دەلەوەڕاند).

دواتریش بۆ گەیانـدنی بـانگەوازەکەی، بەردەوام جـووڵەی ڕۆیشتنی هەبوو، بۆ نموونە: نێـوانی (مەکـکە) و (تـائیف)، بە پـــێ ڕۆیشــــت و گەڕایەوە، مەوداکەشی زۆر بـــوو، بەڵام لەبەرئەوەی خۆشەویستمان(صلی الـله علـیە وسـلم) جـووڵەی زۆر بوو، بۆیە ترسی لە جووڵە و ڕۆیشتنی زۆر نەبوو!

هەروەك دواتریش لەپاش هیجرەتی مەدینـە، لە غەزاکانـدا، هەندێ جار بە پیادە دەڕۆیشت، کاتێـك هاوەڵەکـانی ویسـتیان وەك ڕێزێك بۆ پێغەمبەرەکەیان، جووڵەی ڕۆیشتنی بگـۆڕن بە ڕێ بڕین بەسواریی، پێغەمبەری خوا (صلی الـله علـیە وسـلم) رازیی نەبوو.

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٢١٦٥، سنن ابن ماجة، الرقم ٢١٤٦.

لە گێــڕانەوەکەی (ئیــبن مەســعود)دا هــاتووە، کە دەڵێــت: ڕۆژی(بەدر) هەر سێ کەسەو، یەك وشتریان پێبوو، پێغەمبەر (صــلی الــلە علــیە وســلم) و (ئەبولوبــابە) و(عەلی کــوڕی ئەبوتالیب)یش بەهەرسێکیانەوە یەك وشتریان پێبوو، هەرجارە و بە ســەرە، یەکێکیــان ســەردەکەوت و ئەو دوانەکەی دی بە پیادە دەڕۆیشتن.

دوو هاوەڵەکە لەسەر دڵیان گران بوو ،کەپێغەمبەر (صــلی اللە علیە وسلم) بە پیادە بڕوات و ئەوانــیش بە ســواری وشــتر بڕۆن، بۆیە پێشنیاریان بۆ کرد: سەربکەوێت و وتیــان: ئــێمە لە بری تۆ بەپێ دەڕۆین.

پێغەمبەر (صلى اللە علیە وسلم) لە وەڵامدا پێی فەرموون: (مَا أَنْتُمَا بِأَقْوَى مِنِّي، وَلاَ أَنَا بِأَغْنَى عَنِ الأَجْرِ مِنْكُمَا).[١]

واتە:(نە ئێوە لە من بەهێزترن، نە منیش لەئێو بێ منەتترم لە پاداشت وەرگرتن).

وێڕای ئەوانەش، پێغەمبەر (صلى اللە علیە وسلم)، زۆربەی کات بە پیادە لەناو(مەدینە)دا جووڵەی دەکرد.

دەقەکــانی فەرمــوودەش لە بەڵــگە لەو بــارەیەوە پــڕن ، بــۆ نموونە:

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٣٩٧٨، صححه الألباني و حسنه شعيب الأرناؤوط.

عَنْ عَبْدِ اللهِ قَالَ: بَيْنَا أَنَا أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي خَرِبِ الْمَدِينَةِ..[1]

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: كُنْتُ أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ..[2]

عن أبي ذر قال: كُنْتُ أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي حَرَّةِ الْمَدِينَةِ عِشَاءً..[3]

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: كُنْتُ غُلَامًا أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَدَخَلَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى غُلَامٍ لَهُ خَيَّاطٍ..[4]

عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: بَيْنَا أَنَا أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ حَرْثِ الْمَدِينَةِ..[5]

---

(١) صحيح البخاري - كتاب العلم - باب قول الله تعالى وما أوتيتم من العلم إلا قليلا، الرقم ١٢٥.

(٢) صحيح البخاري - كتاب اللباس - باب البرود والحبرة والشملة، الرقم ٥٨٠٩.

(٣) صحيح البخاري - كتاب الاستئذان - باب من أجاب بلبيك وسعديك، الرقم ٦٢٦٨.

(٤) صحيح البخاري - كتاب الأطعمة - باب من أضاف رجلا إلى طعام وأقبل هو على عمله، الرقم ٥٤٣٥.

(٥) صحيح البخاري - كتاب التوحيد - باب قول الله تعالى إنما قولنا لشيء إذا أردناه، الرقم ٧٤٦٢.

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ ، قَالَ : بَيْنَمَا أَنَا أَمْشِي- مَعَ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فِي ثَمَانِ عَشْرَةَ خَلَتْ مِنْ رَمَضَانَ..[١]

شێوازی ڕۆیشتنی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ڕۆیشتنێکی خێرا بوو، خێراییەك کە خۆماندووکردن نەبێت، بەڵکو هێندە خۆی ڕاهێنابوو لەسەر ڕێکردن، کاتێك بە ئاسایی ڕێی دەکرد، هاوەڵان نەیاندەتوانی پێ بەپێی بڕۆن، بۆ ئەوەی خۆیان بگەیەننەوە پێی، ماندوو دەبوون، ئەمەش ئەنجامی ڕۆیشتنی زۆرە، ئەگەرنا کەسێك زۆر لەسەر جۆرێکی وەرزش ڕانەهاتبێت، بەخێرائەنجامدانی ئەو وەرزشە ماندوو دەبێت.

(ئەبوهورەیرە) دەڵێت: (مَا رَيْتُ أَسْرَعَ فِي مِشْيَتِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ كَأَنَّ الْأَرْضَ تُطْوَى لَهُ، إِنَّا لَنُجْهِدُ أَنْفُسَنَا، وَإِنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرِثٍ).[٢]

واتە:(هیچ کەسم نەدیوە هێندەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، خێرا ڕێ بکات، هەر دەتوت زەوی بۆی دەپێچرێتەوە، ئێمە زۆر خۆمان ماندوو دەکرد و هەناسەبڕکێمان

(١) صحيح ابن حبان - كتاب الصوم - باب حجامة الصائم، الرقم ٣٥٣٣.
(٢) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٨٧٢٣.

تێئەکەوت، بۆ ئەوەی پێ بەپێی ئەو بڕۆین، کەچی ئەو هیچ خۆی تێك نەدەدا!).

سەروەرمان کە دەچوو بەڕێدا، کەمێك بەرەوپێشەوە خۆی دەخست، وەك بڵێیت: لە بەرزاییەکەوە بەرەو خوارەوە لێژ ببێتەوە، ئەمەش بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگییە لە کاتی ڕۆیشتندا، وەك لە گێڕانەوەکەی (عەلی کوڕی ئەبوتالیب)دا سەبارەت بە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) هاتووە: (إذا مشى تكفَّا تكفُّؤا، كأنَّما ينحطُّ من صبب).[1]

هاوەڵان هەوڵیان دەدا خۆیان لەسەر ڕێکردن رابهێنن، بەڵام زۆرجار ماندوێتیی زۆری بۆ دەهێنان، بۆیە چوونە خزمەت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و سکاڵای حاڵی خۆیان کرد، ئەویش لە وەڵامدا فەرمووی: (عليكم بالنسلان..........خێراتر ڕێ بکەن)، هاوەڵانیش ڕێنماییەکەیان جێبەجێکرد، سەیریان کرد ئەو ماندوێتییەی جارانیان نەما.[2]

---

(١) جامع الترمذي - أبواب المناقب عن رسول الله، الرقم ٣٦٣٧ وقال حسن صحيح.

(٢) صحيح ابن خزيمة - كتاب المناسك - باب استحباب النسل في المشي عند الإعياء من المشي، الرقم ٢٥٣٧.

هاوكات پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، هاوەڵانی و دەوروبەری هاندەدا، گرنگیی بدەن بە پێ ڕۆیشتن، بۆ ئەمەش فەزڵی ڕۆیشتنی پیادەی بەرەو پەرستشەكان بۆ باس دەكردن، وەك:

*بەپێ ڕۆیشتن بۆ مزگەوت: (جابیری كوڕی عبدالله) دەڵێت: ماڵمان لە مزگەوتەوە دوور بوو، ویستمان خانووەكەمان بفرۆشین و لە نزیكی مزگەوتەوە خانوویەكی تر بكڕین، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ڕێی نەدا ئەو كارە بكەین و فەرمووی: (إن لكم بكل خطوة درجة).(١)

واتە:(بە هەر هەنگاوێك، كە دەینێن، پاداشتێكتان بۆ هەیە).

*بەشداریی مەراسیمی حەج و عومرە.

*بەپێ ڕۆیشتن بەدەم ئیشی- موسڵمانێكەوە: خۆشەویست دەیفەرموو: (لأن أمشي- مع أخ في حاجته أحب إلي من أن أعتكف في هذا المسجد - يعني مسجد المدينة - شهرا).(٢)

(ئەگەر لەگەڵ برایەكدا بە پیادە بچم بۆ بەجێگەیاندنی ئیش

---

(١) صحيح مسلم - كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل كثرة الخطا إلى المساجد، الرقم ٦٦٤.

(٢) المعجم الكبير للطبراني - باب العين - من اسمه عبد الله، الرقم ١٣٦٤٦.

و پێویستییەکی، لام خۆشترە لەوەی ماوەی یەك مانگ لەم مزگەوتەدا - مزگەوتی مەدینە- ئیعتیکاف بکەم!).

بۆیە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە ڕێی بەجێگەیاندنی فەرزەکانەوە موسڵمانانی تێکەڵ بە وەرزش کردووە، تێکەڵییەك کە زۆرجار تاکی موسڵمان خۆی درکی پێ ناکات، کەچی کە لە دوورەوە تەماشا دەکەیت، لە شەو و ڕۆژێکدا بە هۆی پەرستشەکانەوە، جووڵەیەکی زۆری جەستەیی و ڕاهێنانێکی تایبەتی ڕۆحیی بە هەر تاکێکی موسڵمان کراوە.

خەڵکێکی تر وەك ئەرکێکی ڕۆژانە ،کاتی بۆ تایبەت دەکەن و جلوبەرگی تایبەتی بۆ دەپۆشن و وەرزشی ڕێکردن، یان هەر جۆرە وەرزشێکی تر پەیڕەو دەکەن، ئەگەرچی لە بەهای ئەوە کەم ناکەینەوەو، هەر جووڵە و وەرزشێك سوودبەخش بێت بۆ جەستە، ئێمە وەك موسڵمان، دەبێت پێش هەموان هەنگاوی بۆ بنێین، بەڵام دەبینین لە ئەزموونی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم)، جووڵە و وەرزش بە چەشنێك ڕێکخراوە ،کە کاتێکی باش بۆ کەسەکە بگێڕێتەوەو، تێکەڵ بە کار و پەرستش و ئەرکەکان کراوە.

پزیشکەکان کاتێك نەشتەرگەریی بۆ نەخۆشێك دەکەن،

هانی دەدەن زوو هەستێتە سەرپێ و دەست بە جووڵە بکاتەوە، چونکە مانەوەی بێ جووڵە، مەترسییە بۆ سەر نەخۆشەکە و ،هۆکارێکە بۆ پووکانەوەی ئەندامەکان.

یەکێك لە سوودەکانی جووڵە و ڕۆیشتن: کەمکردنەوەی ئەگەری شەکرەیە، کە ئەمڕۆ بەشێکی زۆری خەڵك لە جیهاندا بەدەستیەوە دەناڵێنن، هاوکات هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی جەڵتە، دژی خەڵەفاوی و لەبیرچوونەوە کار دەکات.

ئەوەی لە ئەزموونی ژیانی پێغەمبەری خواوە (صلی الله علیه وسلم) وەریدەگرین، ئەوەیە کە زیاتر گرنگیی بە قۆناغبەندیی ڕۆیشتن بدەین، بەجۆرێك خۆمان ڕابهێنین، کە ڕێکردنێکی خێرا، بەڵام نەرمیان هەبێت، ئەمەش تەنها بە خۆڕاهێنانی بەردەوام دەبێت، ئەگەرنا ئەوکات هەر ڕێکردنی خێرامان، ڕەقی و ماندوێتیی لەگەڵ دەبێت.

هانی خەڵکیش نادەین بۆ بەردەوام ڕاکردن و خۆڕاهێنان لەسەر جووڵەی ڕاکردن، چونکە چاکترین ڕێکردن، ڕێکردنی خێرایە دوور لەڕاکردن، ئەمەش لە سوننەتی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم) هاتووە و ڕاکردنەکانی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە چەند حاڵەتێکی دەگمەن دەرناچن، کە باسکراون،

زانستی ئەمڕۆش زیاتر باس لە جوولە و ڕۆیشتنی خێرا دەکات، بۆ نموونە: لە توێژینەوەیەکدا،کە لە (تایوان) لەسەر (٤١٦) هەزار کەس کراوە، ئاماژەی داوە بەو ئەنجامەی، کە ڕێکردنی خێرا دوور لە ڕاکردن ڕاکردنێکی گونجاوە.

لە توێژینەوەیەکی تردا، کە لەسەر (٩٧٩) هەزار کەس کراوە، هەمان ئەنجام بەدەستهاتووە.

باسی سیانزەیەم
وەرزشی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

یەکێك لەو بابەتە زیندوانەی، کە لەمڕۆدا بازاڕێکی باشیان هەیە و خەڵك بە تامەزرۆییەوە ڕوویان تێکردووە، بـریتییە لە: مەسـەلەی وەرزش، هەنـدێك لەبەر تەندروسـتییەکی بـاش، هەندێکی دی وەك حەزێکی ژیان، بەشێك لە خەڵك بۆ ئارامیی دەروونیـی، هەنـدێکیش وەك چارەسـەر، لە ژیانیانـدا پەنایـان بردووەتە بەر وەرزشـکردن، لە بـواری تەندروستیشـدا ئەمـڕۆ گرنگییەکی تایبەت دەدرێت بە بواری پزیشکیی تەندروستیی.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) گـرنگییەکی زۆری داوە بە وەرزش و، هاوەڵانیشی لەسەر راهێناوەو، لە کۆمەڵگە ئیسلامیەکەشـیدا پـێگەیەکی تـایبەتی بـۆ وەرزش و وەرزشـکاران دەستنیشـانکردبوو، ئەگەرچـی وشـەی وەرزش لەو سـەردەمەدا نەبـوو، بەڵام کـرۆکی وشـەکە بەکرداریـی لە ژیـانی پێغەمـبەری خـوا و هاوەڵانیـدا بە ڕوونی بەرچـاو دەکەوێت.

خـوای گەورە لە قورئـانی پـیرۆزدا، بـاس لە تایبەتمەنـدیی (تـــاڵوت) دەکـــات، کە توانـــا و بەهێـــزییەکی جەســـتەیی پێبەخشراوە، وەك دەفەرموێت: (وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ).(١)

واتە:(جا کەئەوان داوای سـەرکردەو ئەمیرێکـی جەنگییـان کرد، پەیامبەرەکەیان پێیگوتن: دەسا دڵنیابن خوا بڕیـاری داوە: (تاڵوت) -کە سەربازێکەو لەبنەمـاڵەی پاشـاکان نیـیە- پاشـاو ئەمیرتان بێـت، وەک خۆشـتان داوای پاشـاو فەرمانـدەیەکتان کـــرد، کەچـــی هەنـــدێکیان وتیـــان: جـــاکوا ئەو شـــایانی ئەم پاشایەتییەیە لەسەر ئێمە؟!

واتە: لەبنەماڵەی سەرکردەو پاشاکان نییە، ئێمە خۆمان لەو زۆر بە شیاوتر دەزانین بۆ سـەرکردایەتی وفەرمانـدەیی، جـگە لەوەیش، ماڵ و سامانێکی وایشی پێنەدراوە!

دیارە پاشاو فەرماندەش بەلای ئەوانەوە، دەبێ سەروەتمەند بـێ، پەیـامبەرەکە وتـی: بێگومـان خـوا ئەو (تاڵوت)ـــەی بـۆ

(١) البقرة: ٢٤٧.

هەڵبـژرادوون و لەسـەری کـردوونەتە فەرمانـدە و، زانسـت و زانیارییەکی زۆرو، قەڵافەتێکی بەهێزو، شان و شـەوکەتێکی پتر لەئێوەی داوەتێ).

تایبەتمەندیی بەهێزیی جەستەیی، لە ڕوانگەی ئیسـلامەوە، فەزڵـێکە بـۆ کەسی بەتوانـا، چـونکە لای خـوای گەورە باوەڕدارانی بەهێز خۆشەویستترن، وەك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَـيْرٌ وَأَحَـبُّ إِلَى الله مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ).(١)

واتە:(باوەڕداری بەهێز لای خوا، چاکتر و خۆشەویستترە لە باوەڕداری لاواز).

بۆیە ئەو جووڵە و ڕێکارانەی ئادەمیزادێکی بەهێز دروسـت دەکەن، وەك: گەمە و ڕابواردنێـك تەماشـایان ناکرێـت، وەك چـۆن پێغەمـبەری خـوا (صـلى الـله علـيه وسـلم) حـاڵەتە وەرزشـییەکان جیـا دەکـاتەوەو، وەك پەرستشـێك مامەڵەیـان لەگەڵ دەکات و دەفەرموێت: (كُـلُّ شَيْءٍ لَـيْسَ مِـنْ ذِكْـرِ اللَّـهِ، فَهُوَ لَغْوٌ وَلَهْوٌ ، إلا أَرْبَعَةَ خِصَالٍ : مَشْيٌ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ ، وَتَأْدِيبُـهُ فَرَسَهُ ، وَمُلاعَبَتُهُ أَهْلَهُ ، وَتَعْلِيمُ السَّبَّاحَةِ).(٢)

(١) صحيح مسلم - كتاب القدر - باب في الأمر بالقوة وترك العجـز والاسـتعانة باللـه وتفويض المقادير لله، الرقم ٢٦٦٤.

(٢) السنن الكبرى للنسائي - كتاب عشرة النساء - ملاعبة الرجل زوجته، الرقم ٨٨٩١.

واتە:(هەرچییەك یادی خوا نەبێت، ئەوە گەمە و رابـواردنە، تەنهـا چـوار شـت نەبێـت، کە نـاچێتە بـازنەی رابـواردن و لەهولەعبەوە: جـووڵەی کەسـێك لەنێـوان تـیر و ڕم دا کاتێـك دەهاوێژرێت، راهێنانی ئەسـپ، گەمە و سـوعبەت لەگەڵ ژن و هاوسەردا، فێربوونی مەلەوانیی).

پێغەمبەری خـوا (صـلی الـله علـیه وسـلم)، تەنهـا ڕێنمایـی هاوەڵانی نەکردووە وەرزش بـکەن و خـۆی کەنـاری گرتبێـت، بەڵکو زۆرجار خۆی پێشـڕەوی هـاوەڵان بـووە، یـاخود هـاودەم بەوان بەشداریی تێدا کردووە.

جووڵەی ڕۆیشتن:

یەکێـك لەو وەرزشـانەی، کە پێغەمـبەر (صـلی الـله علـیه وسلم) زۆر گرنگیی پێداوە، بریتییە لە: رۆیشتن و رێکـردن بە پیـادە، بە چەشـنێك ڕۆژ نەبـووە پێغەمـبەر (صـلی الـله علـیه وسلم)، بێبەش بووبێت لەم وەرزشـە، بـۆ ئەمەش بە چەشـنێك کار و کاتەکانی رێکدەخست، تەبا بێت لەگەڵ ئەم وەرزشەدا، بۆ نموونە:

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کاتێك ویستی بچێـت بـۆ (تـائیف) و بـانگەوازەکەی بگەیەنێـتە ئەو شـارە، بە پیـادە

ڕۆیشت و بە پیادەش گەڕایەوە، لەکاتێکدا ماوەی نێوان ئەو دوو شارە زۆر بوو و، بەرز و نزمییەکی زۆر لەنێوانیاندا هەبوو.

پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم)هەندێ جار دەچوو بۆ سەردانی خزمانی، یان هاوەڵانی، ڕۆیشتنەکەشی بە پیادە بوو.

(جابیری کوڕی عبدالله) دەڵێت: (مرضتُ مرضاً، فَأَتَانِي النَّبِيُّ يَعُودُنِي، وَأَبُو بَكْرٍ، وَهُمَا مَاشِيَانِ)،[1] (جارێك نەخۆش کەوتم، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لەگەڵ (ئەبوبەکر)دا هاتن بۆ سەردانم، بەپیادە هاتبوون بۆ لام.

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، هەندێ جار ڕۆژانی شەممە بە پیادە دەڕۆیشت بۆ مزگەوتی (قوبا) و دەگەڕایەوە.

لە هەندێك دەرچوونیشی بۆ جیهاد، بە پیادە دەڕۆیشت.

پێشتریش ئەم بابەتەمان باسکردووە.

---

(١) صحيح البخاري - كتاب المرضى - باب عيادة المغمى عليه، الرقم ٥٦٥١.

تیرهاوێژیی:

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، گرنگییەکی زۆری بە تیرهاوێژیی دەدا و، موسڵمانانی هاندەدا منداڵەکانیان فێری تیرهاوێژیی بکەن،

خۆیشی ـ هاودەم بە هاوەڵان بەشداریی دەکرد، وەك: (سەلەمەی کوڕی ئەکوەع) دەگێڕێتەوەو دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، لە بازاڕ دای بە لای خەڵکێکدا، سەرقاڵی هاویشتن بوون، ئەویش فەرمووی (ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان).

تیمی بەرامبەر، کە ئەوەیان بیست، وەك ڕێزێك بۆ پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەستیان هەڵگرت لە تیرهاوێژیی، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لێی پرسین: بۆچی دەستیانهەڵگرت؟

ئەوانیش وتیان: چۆن بەرامبەر بە تیمێك دەوەستینەوە، کە پێغەمبەری خوای تێدا بێت؟

ئینجا بۆ نەوەستانی وەرزشەکە، پێغەمبەر (صلی الله علیه

وسلم) فەرمووی: (إرموا وأنا معكم كلكم[1].......بهاوێژن، من لەگەڵ هەمووتانم).

شاخڕەویی:

یەکێک لە وەرزشە باوەکانی ئەمڕۆی جیهان، کە لە کوردستانیش خەڵکێکی زۆر ڕووی تێکردووە، بریتییە لە : شاخڕەویی، سوننەتێك کە بە ڕوونی لە پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم) بەدیی دەکەین، هەر لە سەردەمی پێش پێغەمبەرایەتییەوە ،کە جارجارە دەچوو بۆ ئەشکەوتی (حیراء) لەسەر کێوی (نور) لە مەککە، هەتا دوای پێغەمبەرایەتیش، کە کاتێك لە مەککە بوایە، جارجارە دەچووە سەر کێوی (حەڕاء)، لە کاتی چوونیشی بۆ (تائیف)، ئەو شاخ و نشێوانەی نێوان مەککە و(تائیف)ی بە پیادە بڕیی، هەروەها هاودەم بە هاوەڵانی دەچووە سەر کێوی سەور، لە مەدینەش بە هەمان شێوە، هاودەم بە هاوەڵانی دەچووە سەر کێوی (ئوحود).

(ئەبوهوڕەیرە) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه

(١) صحيح البخاري - كتاب أحاديث الأنبياء - باب قول الله تعالى واذكر في الكتاب إسماعيل، الرقم ٣٣٧٣.

وسلم) لەسەرکێوی (حەراء)بوو ،ئەبوبەکر و عومەر و عوسمان و عەلی و تەلحەشی لەگەڵ بوو.[1]

ئەم سەرکەوتنەشی تەنها یەك جار نەبووە، بەڵکو چەند جاری تر سەرکەوتووەو ،هەر جارە و چەند هاوەڵێك هاوەدەمییان کردووە، وەك: (ئەنەسی کوڕی مالیك) شاخڕەوییەکی تر باس دەکات و دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بۆ سەر کێوی (ئوحود) سەرکەوت و، ئەبوبەکر و عومەر و عوسمانیشی لەگەڵ بوو.[2]

(عوسمان) دەیوت: ئایا دەزانن پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لەسەر (سەبیر)[3]ی مەککە بوو ، ئەبوبەکر و عومەر و منیش هاودەمیمان دەکرد، کێوەکە لەرینێك لەریەوە ،هەتا بەردی لێدەکەوتە خوارەوە، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بە قاچی خۆی پێیدا کوتا و فەرمووی: (اسْكُنْ ثَبِيرُ فَإِنَّمَا عَلَيْكَ نَبِيٌّ وصِدِّيقٌ وشَهِيدان)،[4] (دامرکێ سەبیر، خۆ

(١) صحيح مسلم - كتاب فضائل الصحابة - باب من فضائل طلحة والزبير، الرقم ٢٤١٧.

(٢) صحيح البخاري - كتاب فضائل الصحابة - باب مناقب عمر بن الخطاب، الرقم ٣٦٨٦.

(٣) شاخێکە لە مەککە.

(٤) سنن النسائي - كتاب الأحباس - باب وقف المساجد، ٣/٣٦١٠.

ئەوەی لەسەرت وەستاوە پێغەمبەرێکە و ڕاستگۆیەك و دوو شەهیدن) خەڵکەکەش وتیان: بەڵێ بەخوا وابوو.

پێشبڕکێی ڕاکردن:

یەکێکی تر لەو وەرزشانەی، کە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بەجێیگەیاندووە، پێشبڕکێی ڕاکردن بووە، ئەمەشی لە سەروبەندی گەڕانەوەی بوو لە یەکێك لە غەزاکاندا، ئەوکات دەرفەتی دا بە هاوەڵانی پێشبکەون و، خۆی و خاتو عائیشەی هاوسەری مانەوە.

خاتوعائیشە (ڕەزای خوای لێبێ) دەڵێت: ئەوکات هێشتا گۆشتم نەگرتبوو و قەڵەو نەببووم، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: (تَعالى حتى أسابقك.....وەرە با پێشبڕکێت لەگەڵ بکەم).

ئەوەبوو پێشبڕکێیان کرد و پێشی کەوتم، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بێدەنگیی لێکردم، ،هەتا ڕۆژان تێپەڕیی و گۆشتم گرت و قەڵەو بووم و ئەو پێشبڕکێیەم بیر نەما، لە دەرچوونێکی تردا لەگەڵ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەرچووم، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) .... وەرە باپێشبڕکێت لەگەڵ بکەم)، ئەوەبوو پێشبڕکێیان کرد و پێشم

کەوت، ئینجا دەستیکرد بە پێکەنین و فەرمووی: (هذه بتلك[1].............ئەمە لە بری ئەوەی پێشوو).

مەلەوانیی:

هەروەها پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ،گرنگیی بە مەلەکردن دەدا و هاوەڵانیشی لەسەر هاندەدا، چ لە سەردەمی پێش پێغەمبەرایەتیی و چ دواتری، سەرەوەرمان مەلەی دەکرد، بەڵام لەبەرئەوەی ناوچەکە لەڕووی ئاوییەوە کەمئاو بوو، دەرفەتی مەلەکردن تیایدا کەم بوو، جا لەو کەمئاوییەدا، پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) مەلەکردنی پشتگوێ نەخستبێت و گرنگیی پێدابێت، بە دڵنیاییەوە بۆ ئەو شوێنانەی کێشەی ئاویان نییە، گرنگییەکی زۆر بدەن بە مەلەوانیی.

(ئیبن عەبباس) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) تەمەنی شەش ساڵان بوو، کە لەگەڵ (ئامینە)ی دایکی چوو بۆ لای ماڵەخاڵوانی لە (بەنی عەددی) لە مەدینە، ..

ماوەی مانگێك لەوێ لایان مایەوە، جا پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) باسی ئەو دەرچوونەی دەکرد و، شوێنی

---

(١) السنن الكبرى للنسائي -كتاب عشرة النساء- مسابقة الرجل زوجته، الرقم ٨٨٩٤.

دابەزیـــن و لادانی دایـــکی لە ڕێــگەکە و جێـــی گـــۆڕەکەی (عبدالله)ی بـاوکی نیشـان دەدان، ئینجـا فەرمـووی: لە بـیری (بەنی عەددی کـوڕی نەججـار)دا بە جـوانی فێـری مەلەکـردن بووم.[1]

هەروەهـــا دوای پێغەمبەرایەتـــیش، لە نـــاوچەی(غەدیـــر) پێغەمبەر (صلی الله علـیه وسـلم) هـاودەم بەهـاوەڵانی مەلەی کردووە، پێغەمبەری خوا (صـلی الـله علـیه وسـلم) فەرمـووی (لِيَسبَحْ كُلُّ رَجُلٍ مِنْكُمْ إِلَى صَاحِبِهِ.....بـا هەرکامتـان لای هاوڕێکەی خۆیەوە مەلە بکات).

هاوەڵانیش بەگوێیان کرد و دوو دوو دابەش بوون، مـایەوە سەر پێغەمبەری خوا (صلی الله علـیه وسـلم) و (ئەبـوبەکر) و پێکەوە مەلەیان کرد، پێغەمبەری خوا (صلی الله علـیه وسـلم) فەرمووی: (أَنَا إِلَى صَاحِبِي أَنَا إِلَى صَاحِبِي.............مـن لە لای هاوەڵەکەمەوەم، مە لەلای هاوەڵەکەمەوەم).[2]

(١) الطبقات الكبرى لابن سعد، ج١، ص ٩٣-٩٤.

(٢) المعجم الكبير للطبراني - باب العين - من اسمه عبد الله - أحاديث عبد الله بن العباس، الرقم ١١٦٧٦.

زۆرانبازیی:

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، ئەزموونی زۆرانبازیی کردووە ،لەگەڵ یەکێك لە کەسە ناودار و بەهێزەکانی ئەو بوارە بە ناوی: (روکانە)، یان (یەزیدی کوڕی روکانە)، وەك(ئیبن کەسیر)لە کتێبە مێژووییەکەیدا :(البداية والنهاية) هێناویەتی و دەڵێت: بە سەنەدی جەیید هاتووە: کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم), سێ جار لەگەڵ (یەزیدی کوڕی روکانە)دا زۆرانبازیی کردووە،هەرسێ جارەکەش پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) براوە بووە.

ئینجا (یەزید) پێی وت: ئەی موحەممەد! جگە لە تۆ، هیچکەسی تر پشتی نەخستوومەتە سەر زەوی! کەس نەبووە هێندەی تۆ لام بێزراو بێت، وا ئێستا شایەتی دەدەم: هیچ پەرستراوێك نییە، جگە لە (اللە) و تۆیش پێغەمبەری خوایت.[١]

---

(١) لێرەدا دەقەکەی (ئیبن کەسیر) بە عەرەبی دادەنێینەوە بۆ ئەو کەسانەی حەز دەکەن وردەکاریی بەسەرهاتەکە بزانن (قُلْتُ: وَقَدْ رَوَى أَبُو بَكْرٍ الشَّافِعِيُّ بِإِسْنَادٍ جَيِّدٍ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، «أَنَّ يَزِيدَ بْنَ رُكَانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَصَرَعَهُ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، كُلَّ مَرَّةٍ عَلَى مِائَةٍ مِنَ الْغَنَمِ، فَلَمَّا

هەڵگرتنی کێشی قورس:

یەکێکی تر لەو یارییانەی، کە لە سەردەمی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) هەبووەو،بەبەرچاویی سەروەرمانەوە ئەنجامدراوە، بریتی بووە لە: پێشبڕکێی هەڵگرتنی کێشی-قورس، کە ئەمڕۆش لە جیهاندا بە یەکێك لە یارییە باوەکان دادەنرێت.

(عەبدوڕەحمانی کوڕی عەجلان) دەگێڕێتەوە: کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) جارێك دای بەلای خەڵکێکدا ،سەرقاڵ بوون گابەردێکیان هەڵدەگرت، لێی پرسین ئەوە چییە؟

ئەوانیش وتیان: ئەوە بەردی کەسە پاڵەوانەکانە ،هەتا بزانرێت کێ بەهێزترە، پێغەمبەریش (صلی الله علیه وسلم) ڕێگریی لێنەکرد.(١)

هەروەها لە غەزای (خەندەق)دا کاتێك موسڵمانان سەرقاڵ

كَانَ في الثَّالثَة، قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، مَا وَضَعَ ظَهْري إلَى الأَرْض أَحَدٌ قَبْلَكَ، وَمَا كَانَ أَحَدٌ أَبْغَضَ إليَّ مِنْكَ، وَأَنَا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّكَ رَسُولُ اللَّه. فَقَامَ عَنْهُ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَرَدَّ عَلَيْهِ غَنَمَهُ). انظر: ابن كثير: البداية والنهاية، دار هجر، الطبعة الأولى، سنة ١٩٩٧م، ج٤، ص ٢٥٦.

(١) البحر الزخار المعروف بمسند البزار، ٧٢٧٠.

بوون بە هەڵکەندنی خەندەقەکەوە، گابەردێکیان هاتەبەردەم، نە بۆیان لائەبرا، نە بۆیان نەئەشکا، ناچار سکاڵایان بردە لای پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، ئەویش تەشریفی هێنا و دابەزیە خوارەوەو پاچەکەی – پیکەکەی- هەڵگرت و بە سێ لێدان گابەردەکەی شکاند.[1]

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٨٩٩٤، ونص الحديث كما يلي (عَن الْبَرَاءِ بْنِ عَازِب قَالَ : أَمَرَنَا رَسُولُ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ بحَفْر الْخَنْدَق قَالَ : وَعَرَضَ لَنَا صَخْرَةٌ فَي مَكَان منَ الْخَنْدَق لَا تَأْخُذُ فيهَا الْمَعَاوِلُ ، قَالَ : فَشَكَوْهَا إِلَى رَسُول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ ، فَجَاءَ رَسُولُ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ ، قَالَ عَوْفٌ : وَأَحْسَبُهُ قَالَ : وَضَعَ ثَوْبَهُ ثُمَّ هَبَطَ إِلَى الصَّخْرَة فَأَخَذَ الْمعْوَلَ فَقَالَ : باسْم الله فَضَرَبَ ضَرْبَةً فَكَسَرَ ثُلُثَ الْحَجَر وَقَالَ : اللهُ أَكْبَرُ أُعْطيتُ مَفَاتيحَ الشَّام ، وَالله إني لَأُبْصرُ قُصُورَهَا الْحُمْرَ من مَكَاني هَذَا ثُمَّ قَالَ : باسْم الله وَضَرَبَ أُخْرَى فَكَسَرَ ثُلُثَ الْحَجَر فَقَالَ : اللهُ أَكْبَرُ ، أُعْطيتُ مَفَاتيحَ فَارسَ ، وَالله إني لَأُبْصرُ الْمَدَائنَ ، وَأُبْصرُ قَصْرَهَا الْأَبْيَضَ منْ مَكَاني هَذَا ثُمَّ قَالَ : باسْم الله وَضَرَبَ ضَرْبَةً أُخْرَى فَقَلَعَ بَقيَّةَ الْحَجَر فَقَالَ : اللهُ أَكْبَرُ ، أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الْيَمَنِ ، وَالله إِني لَأُبْصِرُ أَبْوَابَ صَنْعَاءَ مِنْ مَكَانِي هَذَا).

باسی چواردەیەم
نــوێــژ

یەکێــــك لە تایبەتمەنــــدییەکانی نــــوێژ، بــــریتییە لە: بەردەوامبوون لەسەری، واتە: موسڵمان دەبێت ڕۆژانە چەند جارێك نوێژ بکات، جیاواز لە پەرستشەکانی وەك: حەج و عومرە و ڕۆژوو، کە هەیانە مانگانە و هەیانە ساڵانەیە.

ئەمەش هاندەرێکی باشە بۆ جووڵەی بەردەوامی ڕۆژانەی لەش لە کاتە جیاوازەکاندا، واتە: ئەو پێنج نوێژەش، کە لەسەرمان فەرز کراون، بەسەرکاتەکانی شەوو ڕۆژدا دابەشکراون، بەمەش ماوەیەکی دوورودرێژ بەسەرماندا تێناپەڕێت و جوڵەی لەشمان نەبێت.

هاوکات هیچ کەسێکی تر ناتوانێت لە بری کەسانی دیکە نوێژ بکات، بەڵکو دەبێت خودی ئەو کەسە نوێژەکەی بکات، جووڵەی ناو نوێژیشی ـ بە پێی تەندروستیی جەستەی ڕێکخراوە، کەسانێك کە دەتوانن بەپێوە نوێژ بکەن، دەبێت بە پێوە بن و سەرجەم جووڵەکانی ناو نوێژیان هەبێت، کەسانێکی

دی ،کە توانایان نییە بە پێـوە بـن، بە دانیشـتنەوە نوێژەکانیـان دەکەن، هەندێکیش بەراکشانەوە.

جوانترین کار لەلای خوا، ئیشـێکی بەردەوامە بـا کەمـیش بێت، وەك لە فەرموودەی صەحیحدا هاتووە: (أَحَبُّ الأَعْـمَالِ إِلىَ اللهِ تَعَالىَ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ).(١)

واتە:(خۆشەویسـتترینی ئیشـەکان لە لای خـوای گەورە، ئەوانەن: کە بەردەوامییان هەیە، با کەمیش بن).

نوێژیش یەکـێکە لەو کـارانەی، کە ئەگەرچـی زۆر نیـیە، بەڵام بەردەوامییەکەی هۆکارێکە بۆ ئەو خۆشەویستییە.

جـوانییەکی دیـکەی نـوێژ ئەوەیە :کە تەنهـا وەرزشـێکی جەستەیی نییە و بەس، بەڵکـو وەرزشـێکی رۆحیشـە، ڕۆژانە پێنج جار ئادەمیزاد لایەنی دەروونی خۆی تێدا رێکـدەخاتەوە، چـونکە موسـڵمان لە نـوێژدا لەگەڵ پەروەردگاریـدا موناجـات دەکـات، ئاسـوودەیی دەروونیشیـ لێـوە بەدەسـت دەخـات، خەمەکان دەڕەوێنێـتەوە، بـۆیە پێشـەوامان هەرکـات تـووشی نارەحەتیی، یان گرفتێك ببوایە، خێـرا پەنـای دەبـردە بەر نـوێژ،

(١) صحيح مسلم - كتاب صلاة المسافرين وقصرها - باب فضيلة العمل الدائم من قيـام الليل وغيره، الرقم ٧٨٣.

وەك لە فەرموودەكەدا هاتووە حوزەیفە دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی اللە علیە وسلم)، هەركات پرس و ناڕەحەتییەكی بهاتایەتە پێش، نوێژی دەكرد.[١]

ئادەمیزاد، ئەگەر جومگەكانی جووڵەیان نەبێت، تووشی حاڵەتێك دەبێت، كە پێی دەووترێت: (فرۆزن شۆڵدەر)، واتە: شان ڕەق و بەستوو دەبێت، كۆی جومگەكانی ناو لەشی ئادەمیزادیش بریتین لە: (٣٦٠) جومگە.

بەپێی فەرموودەی خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، هەریەك لەوانە صەدەقەی لەسەرە و، ئادەمیزاد دەبێت بۆ سەلامەتی هەریەك لەو جومگانە صەدەقەی هەبێت، تەنها شتێك، كە دەتوانێت صەدەقەی هەموو جومگەكان پێكەوە بدات، دوو ركات نوێژە لە چێشتەنگاودا، پێشەوامان دەفەرموێت:(فِي الْإِنْسَانِ ثَلَاثُمِائَةٍ وَسِتُّونَ مَفْصِلًا ، فَعَلَيْهِ أَنْ يَتَصَدَّقَ عَنْ كُلِّ مَفْصِلٍ مِنْهُ بِصَدَقَةٍ).[٢]

واتە: لە جەستەی ئادەمیزاددا سێسەد و شەست جومگە

---

(١) سنن أبي داود - كتاب الصلاة - باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل، الرقم ١٣١٩.

(٢) سنن أبي داود - كتاب الأدب - أبواب السلام - باب في إماطة الأذى عن الطريق، الرقم ٥٢٤٢.

هەیە، ئادەمیزاد لەسەریەتی بۆ هەر جومگەیەکی صەدەقەیەك بکات.

هاوەڵان وتیان: ئەی پێغەمبەری خوا! جا چ کەسێك دەرەقەتی شتی وا دێت؟

ئەویش فەرمووی: (تُنَحِّي الْأَذَى ، وَإِلَّا فَرَكْعَتَي الضُّحَى).[1]

واتە:(دەکرێت بە لابردنی نارەحەتی سەر خەڵك ئەنجامی بدەیت، ئەگەرنا بە دوو رکات نوێژی چێشتەنگاو).

لە گێڕانەوەیەکی تردا هاتووە: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ ، وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ ، وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ ، وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ،وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ ، وَيُجْزِئُ مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى).[2]

واتە:(هەموو بەیانییەك، هەر جومگەیەکی هەرکامتان صەدەقەیەکی لەسەرە، جا وتنی: (سبحان الله) صەدەقەیەکە، وتنی (الحمد لله) صەدەقەیەکە، وتنی:(لا الە الا الله)

(١) صحيح ابن حبان - كتاب الصلاة - فصل في صلاة الضحى - ذكر كتبة الله جل وعلا الصدقة للمرء بصلاة الضحى، الرقم ٢٥٤٠.
(٢) صحيح مسلم - كتاب صلاة المسافرين وقصرها - باب استحباب صلاة الضحى، الرقم ٧٢٠.

صەدەقەیەکە، وتنی: (الله أکبر) صەدەقەیەکە، فەرمان بە چاکە صەدەقەیەکە، ڕێگریی لە خراپە صەدەقەیەکە، ئەوەی لە بری هەمووی دەکەوێت، دوور رکاتی نوێژی چێشتەنگاوە).

موسڵمان لە نوێژدا پێویستە چەمینەوەو کڕنووشی هەبێت، ئەگەرچی هەندێ جار بۆ نەخۆشانێك پێشنیاری دانیشتن لەسەر کورسیی کراوە، بەڵام ئەم بابەتە ،هەتا ئێستایش هیچ بەڵگەیەکی زانستیی لەسەر نییە و، تەنها بڕیار و بیرکردنەوەیەکی بەشێك لە پزیشکانە، کە بەبێ لێکۆڵینەوەو وەك قسەیەکی باو دەستیان بۆ بردووە!

ئادەمیزاد کاتێك لە سوجدە هەڵدەستێتەوەو دادەنیشێت، جۆری دانیشتنەکەی بە چەشنێکە، ڕێگریی دەکات لە تووشبوون بە جەڵتە و هۆکارەکانی ئەو نەخۆشییە مەترسیدارە، لاواز دەکات.

هۆکارێکی تووشبوونی ئادەمیزاد بە جەڵتە و کاتێکی باوی ئەو نەخۆشییە، پاش خەوتنی شەوان و هەڵنەستانە ،هەتا دوای کاتژمێر هەشت، زۆرترین توشبوونەکانی جەڵتە، لە دوای خۆرهەڵهاتنەوەیە لەو کەسانەدا، کە هێشتا لە خەو هەڵنەستاون، لەکاتێکدا هەستان بۆ نوێژی بەیانی ئەم مەترسییە دەڕەوێنێتەوە، یاخود بەڕێژەیەکی زۆر، کەمی دەکاتەوە!

ئەمەش پشتراستکردنەوەی ئەو بەشە بانگەوازەی ناو بانگی بەیانییە، کە دەفەرموویێت: (الصلاة خير من النوم......نوێژ زۆر لە خەوتن باشترە).

ئادەمیزاد کاتێك لە سوجدەدایە، دڵ بالاتر و زاڵترە بەسەر بەشەکانی تری جەستەدا، واتە: ئاسانتر کاری خۆی دەکات، بەمەش مێشك خوێنی زیاتری بۆ دەچێت، کە دەبێتە هۆکارێك بۆ ڕێگریی لە خەڵەفاویی.

موسڵمان کاتێك نوێژ دەکات، حەوت جووڵەی سەرەکیی هەیە، کە بەهۆیانەوە لە ڕۆژێکدا (١١٩)جار جووڵە ئەنجام دەدات، جووڵەکانیش لە یەك کاتدا نین و بەسەر کاتە جیاوازەکاندا دابەش بوون ، وەك چۆن کاتێك پزیشکێك وەرزش بۆ نەخۆش دەنووسێت، دابەشی دەکات بەسەر کاتە جیاوازەکاندا و ژمارەی جووڵەکانی هەر کاتێکیشی بۆ دیاری دەکات.

ئەم جووڵەی بەردەوامەی نوێژ، بۆ تەندروستیی نوێژخوێن لە دواییەکانی تەمەنیدا، زۆر بەسوودە، چونکە بەنزیکەی(٢)ملیۆن جووڵە لە ماوەی کەمتر لە پەنجا ساڵدا بۆ جەستەی ئادەمیزادی موسڵمان بەدیهاتووە ،کە هۆکارێکی

گەورەی پارێزرانە لە چەندەها جۆری نەخۆشی.

جوانییەکی دیکەی تەندروستیی نوێژ ئەوەیە : کە تەنها بە جووڵەی جەستەیی و ئارامیی ڕۆحییەوە نەوەستاوە، بەڵکو موسڵمان پەلکێش دەکات بۆ پاکوخاوێنی، چونکە مەرجی نوێژ، هەبوونی دەستنوێژە، لەبەرکردنی جلی خاوێنە، پاکڕاگرتنی پێستی ئادەمیزادە لە پیسییەکان.

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) گرنگییەکی زۆری بە نوێژ دەدا ، وێڕای نوێژە فەڕزەکان، نوێژی سوننەتیشی- زۆر بوو، کە کاتی نوێژ دەهات، دەیفەرموو: (يَا بِلاَلُ أَقِمِ الصَّلاَةَ أَرِحْنا بِهَا[1] .....ئەی بیلال! بانگی نوێژ بدە و بە نوێژ ئارامان بکەرەوە)، یان دەیفەرموو: (جُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلاَةِ[2].....بینایی چاوانم خراوەتە نێو نوێژەوە).

خاتو عائیشەی دایکی باوەڕداران (ڕەزای خوای لێبێ) دەڵێت: (أَنَّ نَبِيَّ الله صلّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ كَانَ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ

---

(١) سنن أبي داود، كتاب الأدب، الرقم ٤٩٨٥، صححه الألباني.

(٢) السنن الكبرى للنسائي، كتاب عشرة النساء، الرقم ٣٩٤٩، جوده الحافظ العراقي في الأمالي و ابن حجر، وقال الألباني: حسن صحيح.

حتى تنفطر قدماه)،[١] پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسـلم) هێندە شەونوێژی دەکرد ،هەتا قاچەکانی دەئاوسان.

(عبـــداللەی کـــوڕی مەســـعود) دەڵێـــت: شـــەوێك لەگەڵ پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسلم) شەونوێژم کرد، هێندە لە نوێژەکەدا مایەوە، خەریك بوو دابنیشـم و پێغەمـبەری خـوا (صلى الله عليه وسلم) جێبهێڵم![٢]

---

(١) صحيح البخاري - كتاب تفسير القرآن - سورة الفتح - باب ليغفر لك الله ما تقـدم من ذنبك وما تأخر، الرقم ٤٨٣٧.

(٢) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب طول القيام في صلاة الليـل، الـرقم ١١٣٥، (عَنْ عَبْدِ الله رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: صَلَّيْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةً ، فَلَمْ يَـزَلْ قَائمًا حَتَّى هَمَمْتُ بِأَمْرِ سَوْءٍ ، قُلْنَا: وَمَا هَمَمْتَ؟ قَالَ: هَمَمْتُ أَنْ أَقْعُدَ وَأَذَرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

باسی چواردەیەم
پاکوخاوێنیی

یەکێك لە جوانیی و سەروەرییەکانی موسڵمانان ، کە هەتا ئەمڕۆش لە چاو جیهانی بێباوەران و ناموسڵماناندا، زۆر پێشکەوتووترن: پاکوخاوێنییە، ئەمەشیان لە پێغەمبەرەکەمانەوە بۆ بەجێماوە، بەڵام لەبەرئەوەی خۆمان بە پاکژیی و خاوێنیی راهاتوین، هەست بە گەورەیی و تایبەتمەندیی ئەم حاڵەتە ناکەین ،هەتا بە وردیی حاڵەتی ناخاوێنی کەسانی دی نەبینین!

جێی سەرسوڕمانە، کە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە سەردەم و کات و شوێن و کەشێکدا، گرنگیی بە پاکوخاوێنی داوە، کە تیایدا پابەندبوون بە پاکژییەوە سەخت بوو!

لە ناوچەیەکی کەمئاوی گەرمی وەك: خاکی (حیجاز) و لە سەردەمێکدا ،کە ئامرازەکانی پاکو خاوێنیی، کەم و شێواز و مۆدێلی ژیانیش، سەختییەکی وای هەبوو، کە دەرفەتی پاکوخاوێنییەکی ئەوتۆ بە ئادەمیزاد نەدات.

میکـــرۆب و پیســـــییەکان، زۆر و زووزوو بە جەســـــتەی ئـــادەمیزادەوە دەنیشـــنەوە، بـــۆ نمـــووونە: تەنهـــا پەنـــجەیەکی ئـــادەمیزاد لەنێـــوان :(دە بـــۆ ســـەد) هەزار میکـــرۆبی لەســـەر دەنیشـــێت، بـــۆ خـــۆ خـــاوێنکردنەوە لەم پیســـــییانە، بەردەوام پێویســـــتیان بە گرنگیـــــدانە بە پـــاك و خـــــاوێنیی، ئەمەش لە ئیسلامدا پاش شـێوازو هەنگاوەکـانی خۆپـارێزیی، هەنگـاوی خۆپاکژکردنەوەی وەك : دەستنوێژ و خۆشۆردنی بۆ دانراوە.

پێغەمـبەری خـوا (صـلی الـله علـیە وسـلم) لە هەنگـاوی یەکەمـــی پـــاك و خاوێنیـــدا، خـــۆی و هـــاوەڵانی لەســـەر ئەوە رادەهێنا وکەخۆ لە پیســـییەکان و هۆکارەکـانی نەمـانی پـاك و خاوێنی بپارێزن ، بۆ نموونە:

خۆشەویستیان(صلی الله علیە وسـلم) دەیفەرمـوو :(تَنَزَّهُـوا مِنَ الْبَوْلِ ؛ فَإِنَّ عَامَّةَ عَذَاب الْقَبْرِ مِنْهُ).[1]

واتە: (خۆتـــان لە میـــز بپـــارێزن ، چـــونکە زۆربەی ســـزای ناوگۆڕ لەسەر خۆنەپاراستنە لە میز).

بۆیە جارێك دای بە لای گـۆڕی دوو کەسـدا و فەرمـووی:

---

(١) سنن الدارقطني - كتاب الطهارة - باب نجاسة البول، الرقم ٤٦٠.

(إِنَّهُمَا لَيُعَذَّبَانِ ، وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ ، أَمَّا أَحَدُهُمَا فَكَانَ لاَ يَسْتَتِرُ مِنَ الْبَوْلِ).[1]

واته:(ئەم دوانە خەریکە سزا دەدرێن، لەسەر شتێکی گەورە و سەختیش سزا نادرێن، یەکێکیان: سزاکەی لەسەر ئەوەیە: کە خۆی لە میز نەدەپاراست).

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، گرنگییەکی زۆری بە پاك و خاوێنیی دەدا، لە سەرجەم کایەکاندا:

جەستەیەکی خاوێن، جلوبەرگی خاوێن، خواردن و خواردنەوەی خاوێن، ماڵی خاوێن، ژینگەی خاوێن، دڵ و دەروونی خاوێن.

ئەم گرنگیدانە، سەرچاوەکەی لە شەریعەتەوەیە، چونکە سەرەتای وەحی بۆ سەر خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، فەرمان کردن بوو بە پاك و خاوێنیی، بە فەرمان ڕێنمایی کرا: (وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ).

لە سەرەتای هەموو کێتبە فیقهییەکانی شەریعەتی ئیسلامیشدا، یەکەم بابەت، کە باسی لێوەکراوە ،بریتییە لە: بابەتی پاکوخاوێنیی، هۆکارەکەشی: فەرمایشتی

(١) صحيح البخاري - كتاب الوضوء - باب حدثنا محمد بن المثنى، الرقم ٢١٨.

خۆشەویستمان(صلى اللە علیە وسلم)ە، کە پاکوخاوێنی بە لایەکی ئیمان ناساندووە :(الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ).[1]

پێغەمبەری خوا (صلى الله علیه وسلم)، گرنگییەکی زۆری بە دەستنوێژ دەدا ، ئەمانەش کۆمەڵێك نموونەن لەمبارەوە:

(ئەنەسی کوڕی مالیك)، کە کەسی زۆر نزیکی پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) بوو ،ماوەی (دە) ساڵ لە نزیکییەوە دەژیا، دەڵێت: ((پێغەمبەری خوا (صلى اللە علیە وسلم)، لەکاتی هەموو نوێژێکدا دەستنوێژی دەگرت)).[2]

بەڵکو زۆربەی کات دەستنوێژی هەبوو، چونکە خۆشەویستمان(صلى الله علیە وسلم) ،زۆرجار دەم بە زیکر بوو، بەبێ دەستنوێژیش زیکری نەدەکرد، بۆیە جارێك، کە سەرقاڵی دەستنوێژگرتن بوو، کەسێك سەلامی لێکرد ، ئەویش وەڵامی نەدایەوە ،هەتا لە دەستنوێژەکەی بوویەوە، دواتر فەرمووی: (إِنِّي كَرِهْتُ أَنْ أَذْكُرَ اللهَ إِلاَّ عَلَى طُهْرٍ).[3]

واتە:(پێم ناخۆشبوو، بەبێ دەستنوێژ ناوی خوا بهێنم).

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الطهارة - باب فضل الوضوء، الرقم ٢٢٣.
(٢) صحيح البخاري - كتاب الوضوء - باب الوضوء من غير حدث، الرقم ٢١٤.
(٣) صحيح ابن خزيمة - كتاب الوضوء - جماع أبواب فضول التطهير - باب استحباب الوضوء لذكر الله، الرقم ٢٠٦.

خۆشەویستمان(صـلى الـله علـيه وسـلم) به دەسـتنوێژەوە دەخەوت، فەرمانی دەکرد: هاوەڵانیشی ـ وا بـکەن، دەیفەرمـوو: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ[١] .....ئەگەر ویسـتت بچیـتە سـەر جێی نووستن، دەستنوێژ بگرە).

بەبێ خاوێنیی خۆی دەپاراست له خواردن، تەنـانەت ئەگەر لەشگران بوایه، دەستنوێژی دەگرت ئینجـا نـانی دەخـوارد، یـان دەخەوت، خاتو عائیشەی هاوسەری دەگێـڕێتەوە: پێغەمـبەری خـوا (صـلى الـله علـيه وسـلم) ئەگەر لەشی گـران بـوایە و بیویستایە شتێك بخوات، یان بخەوێت، دەستنوێژی دەگرت.[٢]

هەروا خاتوعائیشـــە(ڕەزای خـــوای لێبێ)وتوویەتی:(كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن يأكل غسل يديه وأكل).[٣]

واتە: پێغەمـــبەری خوا(صـــلى الـــله علـــيه وســـلم)، گەر بیویستبایە، خواردنی بخواردبایە، ئەوا دەستەکانی دەشوشت و خواردنەکەی دەخوارد.

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الوضوء - باب فضل من بات على الوضوء، الرقم ٢٤٧.
(٢) صحيح مسلم - كتاب الحيض - باب جواز نـوم الجنـب واسـتحباب الوضـوء لـه، الرقم ٣٠٥.
(٣) صحيح ابن حبان(١٢١٨). قناة التوحيد انشر العلم النافع

هەروەها وتوویەتی:(وإذا أراد أن يأكل أويشرب غسل يديه ثم أكل أو شرب).[1]

واتە: گەرپێغەمبەر بیویستبایە، خواردن،یان خواردنەوەیە بخواتەوە، دەستەکانی دەشوشت، ئنجا خواردنی دەخوارد،یان شلەمەنییەکەی دەخواردەوە.

ئەبوهورەیرەش گێڕاویەتییەوە: (إن رسول الله اكل كتف شاة فمضمض وغسل يديه وصلى).[2]

واتە: پێغەمبەری خوا، شانی مەڕێکی خواردو،ئاوی لەدەم وەرداو دەستەکانی شوشت و، نوێژی کرد.

هەروەها خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) گرنگییەکی زۆری بە خۆشۆردن دەدا ، بەڵکو لەسەر موسڵمانانی واجب کردبوو، کە دەبێت هەفتانە خۆیان بشۆن، کەدەیفەرموو: (غسل يوم الجمعة واجب على كل محتلم)،[3] **(خۆشۆردنی ڕۆژی هەینی، پێویستە لەسەر هەموو موسڵمانێکی باڵغ).**

هەروەها بە هاوەڵانی دەفەرموو: (طهروا هذه الأجساد طهركم الله ، ما من عبد بات طاهرا إلا بات في شعاره ملك كلما

---

[1] اخرجه أبوداود والنسائي.

[2] اخرجه ابن ماجه.

(٣) صحيح البخاري - كتاب الشهادات - باب بلوغ الصبيان وشهادتهم، الرقم ٢٦٦٥.

تقلب من الليل ساعة قال الملك : اللهم اغفر لعبدك كما بات طاهرا).[1]

واته:(جەستەتان خاوێن رابگرن، خوای گەورە جەستەی خاوێنتان پێ ببەخشێت، هەر بەندەیەك بە جەستەی خاوێنەوە شەو بکاتەوە، هەرکات لەو شەوەدا ئەمدیوو ئەودیو بکات، فریشتەیەکی لایە کە دەڵێت: خوایە لەم بەندەیەت خۆش بە، مادەم ئەمشەوی بە پاکوخاوێنی بەسەربرد).

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) بەو پێیەی گرنگیەکی زۆری بە پاك و خاوێنیی دەدا ، هەروەها (نۆ) هاوسەری لە یەك کاتدا هەبوو، بە بەڵگەش هاتووە: کە توانای پیاوەتیی چەندەها بەرامبەری کەسی ئاسایی بووە، بۆیە دەکرێت بڵێین: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زیاتر لە هاوەڵان خۆی دەشۆرد و" زۆربەی ڕۆژەکان گرنگیی بە خۆشۆردن داوە.

ئەو پاك و خاوێنییەی لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) و، موسڵمانانی شوێنکەوتەی بەدي دەکرێت، لە زۆر شوێنی تر سەخت تەماشا دەکرێت و خەڵکانێك ناتوانن پێوەی پابەند بن.

بۆ نموونە: هەتا ئەمڕۆش لە جیهانی ڕۆژئاوادا، ئاو بۆ

(١) المعجم الكبير للطبراني، الرقم ١٣٦٢١.

خۆخاوێنکردنەوەی تاك لە تەوالێتدا بەکارناهێنرێت ، ئەوان بە ئێستاشەوە گرنگیی بە کلێنس دەدەن.

ئەم حاڵەتەیان هۆکار بووە بۆ تووشبوونیان بە جۆرەکانی نەخۆشیی کۆم، وەك: قلّیشی کۆم! هاوکات بۆ بیرکردنەوە لە چارەسەری دەرهاویشتە خراپەکانی خۆپاك نەکردنەوە، هەنگاوێکی دیکەیان نا، کاتێك فەڕەنسییەکان بۆ شاردنەوەی دەرهاویشتەی بۆنی ناخۆش، پەنایان بردە بەر داهێنانی جۆرەها بۆنی خۆش، ئەو حاڵەتی بۆن ناخۆشییەش لەنێوان خۆیاندا، وەك تانەیەك بەکاردەهات!

بۆ نموونە: قەیسەری ڕووسیا لە وەسفی (لویسی-چواردەیەم)دا دەیوت: (بۆنی لە ئاژەڵی کێوی ناخۆشترە).

ڕۆژئاواییەکان، بەشێك لە پاکوخاوێنییان لە موسڵمانەکانەوە وەرگرت، کاتێك لە سەردەمی سەروەریی موسڵماناندا، تێکەڵ بە جیهانی ئیسلامیی دەبوون، خاوێنی موسڵمانان سەرنجی ڕادەکێشان، بۆیە دەبینیت،هەتا ئەمڕۆیش ژووری خۆشۆردنیان-واتە حەمام- پێی دەووترێت: (bathroom) ئەمەش وەك ئاماژەیەك بە (موحەممەدی باسی) هیندییەوە، کە لە سەردانێکیدا بۆ نێو جیهانی ڕۆژئاوا ،تەماشای کرد ئەوان حەمامیان نییە، ناچار ئەو مۆدێلەی لەنێویاندا بڵاوکردەوە!

باسی پانزەیەم
دەم و لـوت

یەکێك لە دەروازەکانی نەخۆشـیی لە ئـادەمیزاددا، بـریتییە لە: دەم و لــوت، چـونکە چـوونەژوورەوەی هەوا و شـمەك بـۆ نێو جەستەی ئادەمیزاد :لە دەم و لــوتەوەیە.

لە پەنا ئەمانەدا، دەکرێت هۆکارەکانی نەخۆشیش بچنە نێـو جەســـــتەی ئـــــادەمیزادەوە، بــــۆیە وەك چــــۆن مەرزو سەرســـنوورەکانمان لە هەر هــاتنەژوورەوەیەکی نایاســایی و ڕێپێــنەدراو دەپــارێزین، پێویســـتە بەو چەشــنەش کــوالیتی کـۆنترۆڵ و وێســتگەی پێویســت هەبـن، بـۆ پاراســتنی دەم و لــــوت و ،ڕێ نەدان بە چــوونەژوورەوەی هەمە چەشــــنەی شتەکان.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، لە فەرموودەیەکـدا ئاماژە دەدات بە کاری شەیتان، لەکاتی خەوی ئـادەمیزاددا ،کە دەکرێـــــت لە ڕووە پزیشـــــکییەکەوە ســــوودێکی زۆری لێـــوەربگرین، خۆشەویستمان(صـــلی الـــلە علـــیە وســـلم)

دەفەرمویّت: (إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلاَثَ مَرَاتٍ . فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيَاشِيمِهِ).[1]

واتە: (هەرکام لە ئێوە لەخەو هەستا، ئەوە با سێ جار ئاو لە لوتی ڕابدات و مشەی لوت(فن) بکات، چونکە کە ئەو کەسە دەخەوێت، شەیتان لای دەروازەی لوتییەوە دەمێنێتەوە).

دەکرێت ئەم فەرموودەیە، ئاماژە بێت بە کۆبوونەوەو چڕبوونەوەی میکرۆب و ڤایرۆسەکان لە لوتدا و، لەوێوە وەك دەرچەیەك بچنە نێو جەستەوە، هەروەك چۆن لە پشکنینە پزیشکییەکانی وەك: پشکنینی ڤایرۆسی (کۆرۆنا)دا، یەکێك لە ڕێکارەکانی پشکنین، لە ڕێی لوتەوە دەکرێت ،هەتا بزانرێت ئەو کەسە تووش بووە، یان نا!

ئادەمیزاد لە شەو و ڕۆژێکدا لەنێوان(١٥) هەزار بۆ(٢٥) هەزار جار هەناسە دەدات، هاودەم بەم هەناسەدانە، خڵتە و پیسییەکانی ناو هەوای ناوچەکە دێنە نێو ناوپۆشی لوتەوەو، مووەکانی لوت لە بەردەمیاندا ڕێگر دەبن ، بەڵام ئەگەر فریای ڕێگرتن لە هەموویان نەکەوێت، ئەوکات لەنێو

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الطهارة - باب الإيتار فِي الاستنثار والاستجمار، الرقم ٢٣٨.

سـەرەتای جـۆگەی هەرسـەوە دەنیشـن و، ئـادەمیزاد تـووشی نەخۆشیی دەکەن.

بۆ چارەسەری ئەم پرسـە، پێویسـتمان بە ڕێکـاری زیـاتر و پاکوخاوێنیی هەیە، بە نمـوونە: زوو زوو پـاکژکردنەوەی دەم و لـــوت بەو چەشـنەی،کە لە دەسـتنوێژدا ڕێنمایـی کـراوین و ڕۆژانە بە لایەنی کەمەوە، پێنج جار لەگەڵ نـوێژە فەرزەکانـدا، ئەم ڕێنماییە دووبارە بکەینەوە.

یەکێـــك لەو نەخۆشـــییانەی،کە ئادەمیزادەکـــان زوو زوو تـــووشی دەبـــن، بـــریتییە لە: هەڵامەت، هەرچەنـــدە ئەمە وەك ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ جەستە ،هەتا زوو فریای خۆی بکەوێت و، نەخۆشیی سەختتری بەدوادا نەیەت، چـونکە تووشـبوون بە هەڵامەت، هۆکارەکەی ئەوەیە :کە میکرۆبێکی زۆر دێـتە نـاو جەسـتەوە، ئەگەر فریـای سـنووردارکردنی ئەو هـاتنەژوورەوە نەکەوین، ئەوکات ئەگەری نەخۆشیی سەختتر زیاتر دەبێت.

پێغەمبەری خوا (صلى الله علیه وسلم)، ڕێنمایی موسـڵمانان دەکات: زوو زوو لـــوتیان خاوێن بکەنەوە، لەو ڕێنماییانەش:

خۆشەویستمان(صــلى الــله علــیه وســلم) دەفەرموێــت:

(اذا استيقظ أحدكم من منامه فتوضأ فليستنثر ثلاثا).[1]

واتە: (ئەگەر یەکێك لە ئێـوە لە خەو هەسـتا و دەسـتنوێژی گرت، ئەوە با سێ جار بە ئاو مشەی لـوتی(فن) بکات).

بەپێی توێژینەوەکان: ئەو کەسانەی دەسـتنوێژ دەگـرن، نیـو هێندەی کەسـانی تـر، هەڵگـری ئەو میکرۆبـانەن، کە لە دەم و لـوتەوە دەچنە نێو جەستەوە!

جیـاواز لە لـوت، زۆربەی چـوونەژوورەوەی شـتەکان لە دەمەوە، بەهۆی خـواردنـەوەیە،واتە: زۆرجار خۆمان دەبـین بە بەشـێك لە هۆکـارەکە، چـونکە پێشـوەختە وردەکاریمـان نەکردووە ،ئەو شـتە چیـیە کە دەیخـۆین، پاشـان ڕێکارەکـانی پێش خواردن و پاش خواردنمان نەگرتـۆتەبەر، بـۆ چارەسـەری ئەم پرسەش، ئیسلام چەند ڕێنماییەکی پێداوین، لەوانەش:

١- دڵنیـابوونەوە لە خـاوێنی خـواردنەکە و وەرگرتنـی خواردنێك، کە کوالێتیی هەبێـت لە ڕووی پێکهـاتە و مـاوەی بەسـەرچوون و، گونجـانی لەگەڵ جەسـتەماندا، ئەمەشـمان لە باسی پاکژی خواردندا باسکردووە.

٢- دەستنوێژگرتن پێش خواردن، کە لەم ڕێـگەوە، دەسـت و

---

(١) صحيح البخاري - كتاب بدء الخلق - باب صفة إبليس وجنوده، الرقم ٣٢٩٥.

دەموچاو و نێو دەم و لـــوتیش خاوێن دەبێتەوە.

٢- پەلەنەکـــردن لە خواردنـــدا و، جـــوینی بە جـــوانی و خۆپاراستن لە خواردنی گەرم ،نەبـادا زیـان بەنـاوپۆشی دەم و ناو لەش بگەیەنێت.

٣- خاوێنکردنەوەی دەم و ددان و دەستمان پاش نانخواردن، وەك بەکارهێنانی: سیواك بۆ خاوێنی دەم و ددانمان و شوشتنی دەستەکانمان.

ئەمـــڕۆ بە هەڵە، گـــرنگییەکی زۆر بە خـــواردنی شـــەکر و شیرینییەکان دەدرێت ، لەکاتێکدا دەبوو لەبری شیرینیی، زیاتر گرنگیی بە شیرەمەنی بدرێت.

هۆکارێکی سەرەکیی کلۆربوونی ددانەکانیش، بریتییە لە: خـــواردنی شـــیرینیی، بەتـــایبەت جـــۆری ئەو شـــیرینیانەی، کە پێکهـــاتەی شـــەکریان تێکەڵکـــراوە، نەوەك شـــیرینییەکی سروشتیی بن، بۆیە دەبینین، زۆربەی منداڵانمان لە تەمەنێکی سەرەتاوە، ددانەکانیان کلۆر بوون!

لە جەنگی جیهـانی دووەمـدا، کاتێـك لە وڵاتی (نەرویـج) قەیرانی شەکر درووست بـوو و، کەمـتر شـەکر بەکاردەهـات، تەندروســتیی منـــداڵەکانیان بە گشـــتیی و تەندروســـتیی دەم وددانیان بە تایبەتی، زۆر بەرەو باشتر چوو، بەڵام کە جـارێکی دی دەستیان کردەوە بە بەکارهێنانی شەکر، ســەرلەنوێ ئاسـتی

تەندروستییان دابەزی و، ڕێژەی کلۆربوونی ددانەکان، چەندسەد بەرامبەر زیادی کرد!

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) ڕێنماییمان دەکات و دەفەرموێت: (منْ أَكَلَ فَلْيَتَخَلَّلْ، فَمَا تَخَلَّلَ فَلْيَلْفِظْهُ، وَمَا لاكَ بلسانه فَلْيَبْتلعْ).(۱)

واتە:(هەرکەس خواردنێکی خوارد، با نێوانی ددانەکانی پاک بکاتەوە، ئەگەر بە دار و هەر شتێکی تر پاکی کردەوە، با بیتفێنێتەوە، هەر خواردنێکی نێوان ددانەکانیشی بە زمانی دەرهێنا، ئەوە با قووتی بدات).

بەم چەشنە فێرمان دەکات: چ لە دوای نانخواردن ئەو زیادەی لەنێوان ددانەکانماندا دەمێنێتەوە لای ببەین، چ دواتریش بە بەکارهێنانی سیواك ئەو بەشەی لەسەر ددانەکانمان دەنیشێت، بەهۆی بەکارهێنانی سیواکەوە خاوێنی بکەینەوە.

تەنانەت خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) لەخواردنی شیرەمەنییەکانیشدا، خاوێنکردنەوەی دەم و ددانی ڕەچاوەکرد،

(۱) مسند الدارمي - كتاب الأطعمة - باب في التخليل، الرقم ۲۱۳۲ بإسناد حسن.

وەك جارێك بڕێك شیری خواردەوە، ئینجا ئاوی لە دەمی ڕادا و فەرمووبط (إنَّ لَهُ دَسَماً)[1] ...... بە ڕاستی چەوریی زۆر بوو).

وێڕای هەموو ئەمانە، خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) لە زۆربەی کاتەکانی ژیانیدا ،گرنگییەکی زۆری بە سیواك دەدا بۆ خاوێنکردنەوەی دەم و ددانی.

بۆ نموونە: لە خاتو عائیشەی هاوسەری پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، پرسیار کرا: کاتێك پێغەمبەری خوا دەهاتەوەماڵەوە، بە چی دەستی پێدەکرد؟

ئەویش لە وەڵامدا وتی: بە سیواك کردن.[2]

خاتو عائیشەی دایکی باوەڕداران (ڕەزای خوای لێبێ) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) شەو بوایە، یان ڕۆژ، ئەگەر لە خەو هەستایە، خێرا سیواکی بەکاردەهێنا، پێشئەوەی دەستنوێژ بگرێت.[3]

(عامیری کوڕی ڕەبیعە) دەڵێت: چەندین جار پێغەمبەری

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الوضوء - باب هل يمضمض من اللبن، الرقم ٢١١.
(٢) صحيح مسلم - كتاب الطهارة - باب السواك، الرقم ٢٥٣.
(٣) سنن أبي داود - كتاب الطهارة - باب السواك لمن قام بالليل، الرقم ٥٧.

خوام (صلى الله عليه وسـلم) بينيـووه ،كه بەڕۆژووش بـوو و سيواكيشى بەكاردەهێنا.[١]

تەنــانەت خۆشەويستمان(صــلى الــله علــيه وســلم) له سەرەمەرگيشيدا سيواكى بەكارهێنا، وەك خاتو عائيشه (ڕەزاى خواى لێبێ) دەيگێڕێتەوەو دەڵێت: (رجع رسُول الله صلى اللـهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ ذَلكَ الْيَوْمَ، فاضْطَجَعَ في حَجْري، فَدَخَلَ عَـلَيَّ رَجُـلٌ منْ آل أَبي بَكْر وَفي يَده سوَاكٌ أَخْضَرُ، فَنَظَرَ رَسُـولُ اللـه صَـلَّى اللهُ عَلَيْه وسَلَّمَ نَظَرا عَرَفْتُ أَنَّهُ يُريدُهُ قُلْتُ: يَا رَسُولَ الله أَتُحبُّ أَنَّ أُعْطيَكَ هَذَا السِّوَاكَ ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَـتْ : فَأَخَذْتُـهُ، فَأَلَنْتُـهُ، ثُـمَّ أَعْطَيْتُهُ إِيَّاهُ فَاسْتَنَّ بِه كَأَشَدِّ مَا رايْتُهُ اسْتَنَّ بسوَاكٍ قَبْلُ).[٢]

واته: يەكێك له بنەماڵەى ئەبوبەكر هاته ژوورەوەو، سيواكێكى سەوزى -تەڕى- پێبوو، پێغەمبەرى خوا (صلى الله عليه وسلم)، تەماشايەكى كرد و چاوى لەسەر سيواكەكە بوو، منيش وتم: ئەى پێغەمبەرى خوا ! حەز دەكەيت ئەو سيواكەت بۆ بهێنم؟

(١) صحيح البخاري - كتاب الصوم - باب سواك الرطب واليابس للصائم.

(٢) السنن الكبرى للنسائي - كتاب وفاة النبي- ذكر قوله صلى الله عليـه وسـلم حـين شخص بصره ، بأبي هو وأمي، الرقم ٧٠٦٥.

فەرمووی: بەڵێ.

منیش لێم وەرگرت و بۆم نەرم و پاراو کرد و دامە دەستی، ئەویش بە چەشنێك سیواکەکەی بەکارهێنا ،کە هیچکات پێشتر نەمدیبوو هێندە بەکاری بهێنێت!

پێکهاتەی سیواك پێکهاتەیەکی گرنگ و دەوڵەمەندە، کە بەهۆیەوە چەندین سوود بە ناودەم و ددان دەگەیەنێت، بۆ نموونە:

١- ماددەی تبریتی تێدایە،

٢- ڤۆڵەتایڵی تێدایە،

٣- کلۆری تێدایە، کە ڕەنگی ددانەکان لادەبات و بە پاکی ئەیهێڵیتەوە،

٤- ماددەی بێنزایەڵی تێدایە، کە میکرۆبەکان هەڵدەمژێت.

٥- ماددەی ڕێسینی تێدایە ،کە مینای دەم و ددان پاک دەکات و چاکی دەکاتەوە،

٦- سلیکای تێدایە، کە دەم و ددان بە پاکیی و بە سپییەتی ئەهێڵێتەوە،

٧- ڤیتامین(C)تێدایە،

٨- ترامیثڵ ئەمینی تێدایە ،کە برینەکانی ناو دەم و پووک چاک دەکاتەوە.

٩- (ئەلکۆید)ی تێدایە.

١٠- ماددەی دژە بەکتریا و دژە ڤایرۆسی و (دژە فترەیاتی) تێدایە.

ئەم بابەتە، تەنها لە بازنەی ڕێنمایی ئایینیدا نەماوەتەوە، بەڵکو چەندین توێژینەوەی زانستیی و پزیشکیی، سەبارەت بە سیواك و پێکهاتە و سوودەکانی ئەنجام دراون و، ئێستا لە چەندین ناوچەی جیهاندا ،بۆ دروستکردنی ماددەی پاککەرەوەی ددانەکان بەکاردەهێنرێت.

باسی شانزەیەم
سوننەتەکانی فیترەت

ئەم بـــــابەتە پەیوەســـــــتە بە فەرمـــــــــوودەیەکی خۆشەویستمان(صـلی اللـه علـیه وسـلم)ەوە، کە دەستنیشـانی ژمارەیەك سوننەتی فیترەت دەکات، کە سەرجەم پێغەمـبەرانی خــوا پێـوەی پابەنــد بــوون، ســەرتۆپی پابەنــدبوونەکەش لە پێغەمبەری خواوە (صلی الله علیه وسلم) دەبینین، وەك کۆتا و سەرمۆری پێغەمبەران.

خۆشەویستمان(صــلی الــله علــیه وســلم)، چ وەك دەقــی فەرمایشت سـەبارەت بەو سـوننەتانە، ڕوونکـردنەوەی داوە بە موســڵمانان، چ وەك پەیــڕەویش، خــۆی لە ژیانیــدا پەیــڕەوی کردووە.

بــۆیە بــۆ بەجێگەیانــدنی ســوننەتەکانی فیتــڕەت دووجــار ڕێنمایی کراوین:

جارێــك وەك ڕێنمایــی بــۆ پێشــەنگیکردن بە پێغەمــبەرانی خواوە، کەخوای گەورە دەفەرموویێت: (أُولَئِكَ الَّذِينَ هَـدَى اللَّـهُ فَبِهُــدَاهُمُ اقْتَــدِه.....ئەوانە ئەو کەســانەن، کە خــوای گەورە

ڕێنمـــــوونی كـــــردوون، دەی پێشــــەنگیی بـــــكە بەو ڕێنموونییەیانەوە).

جارێكیش وەك ڕێنمایـی پەروەردگـار بـۆ پێشـەنگیكردن بە پێغەمبەری خوا : موحەممەدەوە (صلى الله علـيه وسـلم)، وەك دەفەرمووێت : (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَـنَةٌ..... بە ڕاستی لە پێغەمبەری خواوە پێشەنگییەكی چاكتان بۆ هەیە).

لە فەرموودەیەكـدا، كە (موصـــعەبی كـــوڕی شـــەیبە) لە (تەلقی كوڕی حەبیب)، لە (عبداللەی كوڕی زوبەیر)، لە خـاتو عائیشـــەی دایـــكی بـــاوەڕدارانەوە (ڕەزای خـــوای لێبـــێ) دەگێڕێتەوە، دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الـله علـيه وسـلم) فەرمووی: (عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَـصُّ الشَّـارِبِ ، وَإِعْفَـاءُ اللِّحْيَـةِ ، وَالسِّوَاكُ ، وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ ، وَقَصُّ الأَظْفَـارِ ، وَغَسْـلُ الْـبَرَاجِمِ ، وَنَتْفُ الإِبْـطِ ، وَحَلْـقُ الْعَانَـةِ ، وَانْتِقَـاصُ الْـمَاءِ) قَـالَ مُصْـعَبٌ : وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلاَّ أَنْ تَكُونَ (الْمَضْمَضَةَ).[1]

واتە: (دە شـــــت هەن، كە لە فیتـــــڕەتەوەن: ســــمێڵ كــورتكردنەوەو ڕیــش بەردانەوەو و بەكارهێنــانی ســیواك و لـــوت پـاككردنەوە بە ئـاو و نینـۆك كـردن و شـۆردنی دیـوی

(١) صحيح مسلم - كتاب الطهارة - باب خصال الفطرة، الرقم ٢٦١.

دەرەوەی پەنجەکان و بنباڵ کردن و لابردنی مووی زیادەی لەش و خۆپاککردنەوە بە ئاو و ئاو لە دەم ڕادان).

لە فەرمووودەیەکی تری صەحیحدا : خەتەنەکردنیش بە یەکێك لە سوننەتەکانی فیترەت هاتووە.[1]

یەکێك لە پەیامەکانی ناو ئەم فەرمووودەیە ئەوەیە: کە سەرجەم ئایینە ئاسمانییەکان پەیوەندییان هەبووە بە پاکژیی و خاوێنییەوە، واتە: هەر ئایینێك لای پەروەردگارەوە هاتبێت، یەکێك لە خەسڵەت و تایبەتمەندیەکانناسینەوەی، بریتییە لە: گرنگیدان بە پاکوخاوێنیی.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بەتەنها ئەم فەرمایشتەی نەفەرموو و، کۆتایی بە بابەتەکە بهێنێت، بەڵکو وێڕای ئەوەی خۆی جێبەجێی دەکرد، هاوکات هاوەڵانیشی لەسەر ڕادەهێنا، چاودێریی دەکردن لە بەجێگەیاندنیشیدا.

(ئەنەسی کوڕی مالیك) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) وادەی بۆ دەستنیشان کردبووین بۆ: سمێڵ کورتکردنەوەو نینۆك کردن و بنباڵکردن و لابردنی مووی زیادە،

---

(١) صحيح البخاري - كتاب اللباس - باب قص الشارب، الرقم ٥٨٥٩، صحيح مسلم - كتاب الطهارة - باب خصال الفطرة، الرقم ٢٥٧.

دەبوو نەگەینە سەروو چل ڕۆژ ،ئەوانەمان جێبەجێ بکردایە.[(١)]

خەتەنەکردن،کە بریتییە لە: لابردنی پێستی زیادەی سەر ئەندامی زاوزێی نێرینە، هۆکاری دروستبوونی ئەو پێستە زیادەش، لەبەر ناسکی ئەو ئەندامەیە ،هەتا زیانی بەرنەکەوێت، تا دوای لەدایکبوونی کۆرپەکە، ئیتر داوی ئەوە دەبێت لاببرێت.

وەك چۆن کەسێك مۆبایلێکی نوێ دەکڕێت و، سەر شاشەی مۆبایلەکەی بەرگێکی تەنکی بەسەرەوەیە، پاش کڕینی و بەکارهێنانی، ئەو بەرگە تەنکەی لەسەر لادەبات، ئەگەر بێتو ئەو پێستە زیادەیە لانەبرێت، دەبێتە لانەیەك بۆ جۆرەها میکرۆب و بەکتریا و ،هۆکار بۆ چەندین نەخۆشیی جۆراوجۆر، کە دەکرێت یەکێك لەو نەخۆشییانە بریتیی بێت لە: شێرپەنجەی کۆئەندامی زاوزێ، یاخود گواستنەوەی ئەو نەخۆشییە گواستراوانەی، کە لە ڕێی کرداری سێکسییەوە دەگوازرێنەوە، وەك: نەخۆشیی ئایدز.

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الطهارة - باب خصال الفطرة، الرقم ٢٥٨، جامع الترمذي - أبواب الأدب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - باب في التوقيت في تقليم الأظفار وأخذ الشارب، الرقم ٢٧٥٩، لە گێڕانەوەکەی موسلیمدا هاتووە (وادەمان بۆ دانرابوو)، بەڵام لەوەی ترمزیدا هاتووە (پێغەمبەری خوا وادەی بۆ دانابووین).

یەكێك لە هۆكارەكانی كورتكردنەوەی سمێڵ: لەپێناو پاراستنی پاكژیی خواردن و خواردنەوەیە ،هەتا كاتێك ئادەمیزاد خۆراكێك دەخوات، یان شلەمەنییەك دەخواتەوە، مووەكانی سمێڵی تێكەڵی نەبن و خواردن و ،خورادنەوەیەكی خاوێن بچێتە نێو دەمیەوە.

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) دەیفەرموو (مَنْ لَمْ يأْخُذْ من شاربه فليْس منَّا).[١]

واتە:(هەركەس لە سمێڵی لانەبات و كورتی نەكاتەوە، ئەوە لە ئێمە نییە).

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) خۆی ڕیشی-دەهێشتەوەو، فەرمانیشی دەكرد بەموسڵمانان ڕیشیان بهێڵنەوە، مەسەلەكەش تەنها لەبەر پێچەوانەبوونی ناموسڵمانان نەبوو، بەو چەشنەی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا،كەسانێك لێكدانەوەی عەقڵیی خۆیان بۆ دەقەكان دەكەن و، ڕیش هێشتنەوە بە عادەتێكی باوی ناو عەرەب، یان پێچەوانەبوونی ناموسڵمانان لێكدەدەنەوە، چونكە وەك دەبینین فەرمودەكە ئاماژە بەوە

(١) جامع الترمذي - أبواب الأدب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - باب ما جاء في قص الشارب، الرقم ٢٧٦١ و قال حسن صحيح.

دەدات، کە ریش هێشتنەوەو سمێڵ کورتکردنەوە، سوننەتی فیترەتی سەرجەم پێغەمبەران و ئایینەکان بووە.

(جابیری کوڕی سەمورە) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، مووی ڕیشی- زۆر بوو،[١] (خەبباب) بە دەقێکی تر زیاتر ڕوونی دەکاتەوە (بە جووڵەی ریشی- پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) دەمانزانی، کە لە نوێژی نیوەڕۆ و عەسردا قورئان دەخوێنێت).[٢]

هاوکات پێشەواو سەردارمان، گرنگییەکی زۆری دەدا بە سیواك و، زۆر هەوڵی دەدا موسڵمانانیشی- لەسەر رابهێنێت، بەڵکو دەیفەرموو: (لَوْلاَ أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي ، أَوْ عَلَى النَّاسِ ، لأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلاَةٍ).[٣]

واتە:(ئەگەر لەبەرئەوە نەبوایە سەخت بێت لەسەر ئوممەتەکەم، یاخود لەسەر خەڵك، بەدڵنیاییەوە فەرمانم پێدەکردن ،کەلەگەڵ هەموو نوێژێکدا سیواك بەکاربهێنن).

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الفضائل - باب شيبه صلى الله عليه وسلم، الرقم ٢٣٤٤.
(٢) صحيح البخاري - كتاب الأذان - باب رفع البصر إلى الإمام في الصلاة، الرقم ٧٤٦ (عَنْ أَبِي مَعْمَر قَالَ: قُلْنَا لخَبَّاب : أَكَانَ رَسُولُ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ يَقْرَأُ فِي الظُّهْرِ وَالْعَصْرَ؟ قَالَ: نَعَمْ ، قُلْنَا: بِمَ كُنْتُمْ تَعْرفُونَ ذَاكَ؟ قَالَ: باضْطرَاب لحْيَته).
(٣) صحيح البخاري - كتاب الجمعة - باب السواك يوم الجمعة، الرقم ٨٨٧.

پێشتریش لە باسی پاکوخاوێنی دەم و لووتدا ئاماژەمان داوە بەو دەقانەی، کە باس لە بەکارهێنانی سیواك دەکەن لەلایەن پێغەمبەری خواوە (صلی الله علیه وسلم).

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، بەردەوام لە دەستنوێژدا مشەی لووتی دەکرد و بە ئاو پاکی دەکردەوە، هاوەڵانیشی لەسەر رادەهێنا، بۆیە کاتێك (لەقیتی کوڕی صەبرە) سەبارەت بە دەستنوێژ پرسیاری لە خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) کرد ،لە وەڵامدا پێی فەرموو: (خَلِّلِ الْأَصابِعَ ، وَبَالِغْ فِي الاِسْتِنْشَاقِ ، إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا).[1]

واتە:(جوان دەست بخەرە نێوان پەنجەکانتەوەو خاوێنیان بکەرەوە، زۆر گرنگیی بدە بە پاککردنەوەی ناو لووتت بە ئاو، مەگەر کاتێك بە ڕۆژوو بیت).

دەبینین ئەو شوێنە شێدارانەی لە لەشی ئادەمیزاددا هەن وەك: بن باڵ و نێوڕان، ڕێگریکراوە لە هێشتنەوەی مووەکانی، چونکە شوێنە شێدارەکان دەرفەت دەدەن بە میکرۆبەکان،هەتا کۆببنەوەو جێپێی داکوتن.

(١) سنن أبي داود - كتاب الطهارة - باب في الاستنثار، الرقم ١٤٢، صححه الألباني.

چاڵ و چۆڵی و چرچییەك لەپشتی دەستی هەرکاممادا هەیە، کە لەوانەیە زۆر کەس گرنگیـــی نەدات بە خـــاوێنکردنەوەی، نێوانی پەنجەکان زۆرجار لەلایەن زۆر خەڵکەوە، جێـی بـایەخ و سەرنج نـین، پەیـامی خـوایی ئەمەشی لەبـیر نەکـردووەو لە سەرجەم پەیامەکـانی خـوادا بـۆ ئـادەمیزاد، فەرمـان کـراوە بە خاوێنکردنەوەی ئەو بەشانەة کە لە دیدگای ئێمەوە لاوەکین.

واتە: دەبێت بە جـوانی دەسـت بخەیـنە نێـوان پەنجەکـانی دەست و قـاچمان و خاوێنیـان بکەیـنەوە، ئەو چـرچ و لـۆچیەی لەســەر پەنجەکانمــان هەن بە جــوانی خــاوێن بکــرێنەوە، ئەم حاڵەتە لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆدا، لەلایەن پزیشــکانەوە جێبەجــێ دەکرێت، کاتێك دەیانەوێت نەشتەرگەرییەك ئەنجـام بـدەن بـۆ نەخۆشێك.

باسی حەڤدەیەم
دانیشتن

یەکێك لە بابەتە گرنگەکانی نێو بەرنامەی تەندروستی خۆشەویست، کە زۆرترین کات لە ژیانی ئەمڕۆماندا دێتەڕێمان، بریتییە لە: بابەتی دانیشتن، بەداخەوە کە دانیشتن لەمڕۆدا بە مەبەست بێت، یان بێ مەبەست، بە ویست بێت، یان بە ناچاریی، بەشێکی زۆری ژیانی داگیرکردوین، لەوەش خراپتر ئەوەیە شێوازی دانیشتنەکانیشمان ناتەندروستن، بۆیە گرنگە چاوێك بخشێنین بەنێو ژیانی تەندروستیی سەردارماندا ،هەتا بزانین چۆن و چەندە و بۆچی و لەسەر چی دانیشتووە.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) تەنها لەسەر یەك شێوازی دانیشتن رانەهاتبوو، بەڵکو هەرجارە و بەپێی پێویست دادەنیشت، دانیشتنەکانی پەیوەست بوون بە بوارەکەوە، بۆ نموونە: دانیشتنی ناو نوێژی جیاواز بوو لە دانیشتنی کاتی خواردنی، دانیشتنی ناوماڵی جیاواز بوو لە دانیشتنی ناو میوانداریی.

لە دیارترین شێوازەکانی دانیشتنی خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، بریتی بوون لە: (دانیشتنی ئاسایی، دانیشتن لەسەر چۆك، دانیشتنی چوارمشقی، پاڵ دانەوە یان شان دادان، دانیشتن و کۆکردنەوەی ئەژنۆکانی لە باوەشدا، دانیشتن لەسەر هەردوو قاچی بە چەمینەوەی ئەژنۆکانەوە بەو چەشنەی لە تەحیاتدا دادەنیشین).

سەروەرمان هەندێك جار پاڵی دەدایەوە و شانی دادەدا، وەك لە گێڕانەوەکەی (ئەنەسی کوڕی مالي)کدا هاتووە: جارێك لە خزمەت پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) دانیشتبووین، کە کابرایەك هاتە ژوورەوە.. وتی: کامتان موحەممەدە؟

پێغەمبەریش (صلی الله علیه وسلم) لەنێو خەڵکەکەدا شانی دادابوو،[1] یان لە گێڕانەوەکەی (ئەبی بەکرە)دا هاتووە: کە خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) باسی گەورەترین تاوانەکانی دەکرد و شانی دادابوو.[2]

هەندێ جاریش چوارمشقی دادەنیشت، وەك لە گێڕانەوەکەی جابیری کوڕی سەمورەدا هاتووە کە دوای نوێژی بەیانییان، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)

(١) صحيح البخاري - كتاب العلم - باب ما جاء في العلم، الرقم ٦٣.
(٢) صحيح البخاري - كتاب الشهادات - باب ما قيل في شهادة الزور، الرقم ٢٦٥٤.

چوارمشقی دادەنیشت ،هەتا خۆر تەواو هەڵدەهات.[١]

جاری وایش هەبوو لەسەر چۆك دادەنیشت، ئەم چەشنە دانیشتنەشی لە گێڕانەوەی هەریەك لە (قەیلەی کچی مەخرەمە)[٢] و (عبداللەی کوڕی عومەر)یشدا[٣] باسکراوە.

لە کاتی نانخواردنیشدا خۆشەویستمان لەسەر قاچی دادەنیشت، قاچێکی دەکرد بە راخەر و قاچەکەی تریشی-دەنووساند بە سنگیەوە، وەك لە گێڕانەوەکەی (ئەنەسی کوڕی مالیك)دا ئاماژەی پێکراوە،[٤] یاخود شێوازی دانیشتنی ناو نوێژی، کە هەردوو قاچی وەك راخەر بەکاردەهێنا، ئەم حاڵەتەش کەم نەبوو، چونکە نوێژ بەشێکی فراوانی ناو ژیانی پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) لەخۆگرتبوو.

جاری وایش هەبوو، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ڕادەکشا و قاچێکی لەسەر قاچەکەی تری دادەنا، ئەم

(١) سنن أبي داود - كتاب الأدب - باب في الرجل يجلس متربعا، الرقم ٤٨٥٠.

(٢) سنن أبي داود - كتاب الأدب - باب في جلوس الرجل، الرقم ٤٨٣٢، حسنه الألباني.

(٣) صحيح البخاري - كتاب الاستئذان - باب الاحتباء باليد وهو القرفصاء، الرقم ٦٢٧٢.

(٤) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب استحباب تواضع الآكل وصفة قعوده، الرقم ٢٠٤٤.

حـــاڵەتەش لە گێـــڕانەوەکەی(عەببـــادی کـــوڕی تەمـــیم)دا باسکراوە، کە لە مزگەوتدا پێغەمبەری خوای (صلی الـله علـیە وسـلم) بەو چەشـنە بینـی،[1] یـاخود گێـڕانەوەکەی (عـومەری کوڕی خەتتاب) کاتێك لە مەسـەلەی کێشـەی هاوسـەرەکانی پێغەمبەری خـوادا، داوای مـۆڵەتیکرد بـۆ چـوونەژوورەوە، کە چـوویە ژووریَ، تەماشـای کـرد لەسـەر ڕاخەرێـکی حەسـیر ڕاکشاوە.[2]

پێغەمبەری خوا لەسەر چی دادەنیشت؟

(عبداللەی کـوڕی عـومەر) دەڵێـت: جارێـك بـۆ پێغەمـبەر (صلی الله علیە وسلم)، باسی ڕۆژووگرتنی مـن کـرا، ئەویـش هاتەماڵەوە بۆ لام، منیش سەرینێکی لە پێستە خۆشـکراوم بـۆ دانـــا، لەســـەر زەویـــیەکە دانیشـــت و پشـــتییەکە کەوتە نێوانمانەوە.[3]

خاتو عائیشە (ڕەزای خوای لێبێ) دەڵێت: پێغەمبەری خـوا (صلی الله علیە وسلم) حەسیرێکی هەبوو، کە شـەوانە نـوێژی

(١) صحيح البخاري - كتاب الصلاة - باب الاستلقاء في المسجد ومد الرجل، الرقم ٤٧٥.

(٢) صحيح البخاري - كتاب المظالم - باب الغرفة والعلية المشرفة وغير المشرفة في السطوح وغيرها، الرقم ٢٤٦٨.

(٣) صحيح البخاري - كتاب الصوم - باب صوم داود عليه السلام، الرقم ١٩٨٠.

لەسەر دەکرد و، بە ڕۆژیش رایدەخست و لەسەری دادەنیشت![1]

جاریش هەبوو لەسەر هەر راخەرێکی ئاسایی دادەنیشت، کە بۆی دادەنرا، وەك(ئەنەسی کوڕی مالیك) دەگێڕێتەوە: کە جارێك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) سەردانی یەکێك لە پشتیوانانی کرد و، لای ئەوان نانی خوارد، دواتر لە لایەکی ماڵەکەوە ڕاخەرێکی بۆ ڕاخرا و نوێژی لەسەر کرد.[2]

یەکێك لە دانیشتنە هەڵەکانی ئەمڕۆ، دانیشتنە لەسەر کورسی و قەنەفە، تەنانەت، ئەگەر کەسێك لەسەر زەوی دابنیشێت و لەپەنایەوە کورسیەك، یاخود قەنەفەیەك هەبێت، پێیان وایە : دەبێت هەستێت و لەسەر کورسی و قەنەفەکە دابنیشێت، بێئاگا لەوەی دانیشتنی سەر کورسی، یەکێکە لە هۆکارەکانی ناتەندروستیبان!

کاریگەریمان بە واقیعی ئەمڕۆ و مۆدێلی باوی سەردەم وایکردووە، چاوپۆشیی لە زیانەکانی بکەین و وەك بنەمایەکی

(١) صحيح البخاري - كتاب اللباس - باب الجلوس على الحصير ونحوه، الرقم ٥٨٦١.
(٢) صحيح البخاري - كتاب الأدب - باب الزيارة ومن زار قوما فطعم عندهم، الرقم ٦٠٨٠.

چەسپاو مامەڵەی لەگەڵدا بکەین، ئیتر لەناو ئۆتۆمبێل و لە شوێنی دەوام و لە چێشتخانەکان و لەناو ماڵان و، تەنانەت لە تەوالێتەکانیشدا، جۆری دانیشتنمان بووە بە دانیشتنی سەر کورسیی!

زانستی پزیشکیی ئەمڕۆ ئاماژە بەوە دەدات: کە(٢٣%)ی پشتئێشە بەهۆی دانیشتنی سەر کورسیەوەیە، بەڵکو دانیشتنی سەر کورسیی، یەکێکە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشیی دەوالی، ئەو نەخۆشییەی، کە رێژەی(١٠%)ی دانیشتوانی ئەمریکا بەدەستییەوە دەناڵێنن، هەروەها بەهۆی دانیشتنی ناتەندروستی سەر کورسییەوە، ماسوولکەکان لاواز دەبن.

کەسانێك، کە لەسەر کورسیی دادەنیشن، دڵیان زۆر ماندوو دەکەن، چونکە دڵیان لە سەرەوەیە و قاچەکانیان لە زەویدا، بۆ گەڕانەوەی خوێن لە قاچەکانەوە، بە نزیکەی (٩.)سانتیمەتر مەودا هەیە، هەموو ئەو قورسایی و ماندووبوونە، ڕووی لە دڵە، کە ئەرکی راکێشانی خوێنی لەسەرە، ئەمەش هۆکارە بۆ کشانی بۆرییە خوێنهێنەرەکان!

زۆرجار، کە نەخۆشییەکانی: ئێسك و جومگە و ئازاری

جەستەیی، سەردانی پزیشك دەكەن، پزیشكەكان جۆرەها جووڵەیان بۆ دادەنێن، چونكە دانیشتنی زۆر و جۆری دانیشتنی ناتەندروست ،بوونەتە هۆكاری چەندەها حاڵەتی نەرێنیی لە جەستەیاندا.

نوێترین تێڕوانین لەسەر ئەوەیە: كە دانیشتن وەك جگەرەكێشان تەماشا دەكرێت، وەك چۆن كەسانێك خوو دەگرن بە جگەرەكێشانەوەو، زیانی تەندروستیی زۆریان بەردەكەوێت، بەهەمان شێوە دانیشتنیش لای كەسانێك، بووەتە خوو و جەستەیان بەهۆیەوە زەرەرمەند دەبێت.

هۆكارێكی دیكەی خوونەگرتن بە كورسییەوە لای تاكی موسڵمان، خۆپاراستنە لە دروستبوونی ئەو حاڵەتە دەروونییەی، كە ئادەمیزاد تووشی بەخۆدانازین و سەرسامبوون و خۆبەگەورەزانین دەكات!

بۆیە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەیفەرموو: (آكُلُ كَمَا يَأْكُلُ الْعَبْدُ ، وَأَجْلِسُ كَمَا يَجْلِسُ الْعَبْدُ[1] ....من وەك بەندەكان دەخۆم و وەك بەندەكانیش دادەنیشم).

(١) مسند أبي يعلى الموصلي - مسند عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها، الرقم ٤٩٢٠.

هەروەها (عبداللەی کوڕی بوسر) دەڵێت: ((پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) قیصعەیەکی هەبوو، کە بە چوار پیاو هەڵدەگیرا، کە قوربانییان کرد و خواردنی تێکوشە لەو قیصعەدا کرابوو، خەڵکەکە لەدەوری خڕبوونەوە، پێغەمبەری خوایش (صلی الله علیه وسلم) لەسەر ئەژنۆ دانیشت، کابرای دەشتەکیی وتی: ئەوە چییە ئەو جۆرە دانیشتنە؟!

ئەویش فەرمووی: (إنَّ الله تعالى جَعَلَني عَبْدًا كريما،ولَمْ يجْعَلْني جبَّارا عنيدا.........خوای گەورە منی وەك بەندەیەکی بەخشندە داناوە ،نەك وەکو سەرکەشێکی لاسار و یاخی). [١]

---

(١) سنن أبي داود - كتاب الأطعمة - باب في الأكل من أعلى الصحفة، الرقم ٣٧٧٣.

باسی هەژدەیەم
خەوتنی شـەو

خوای گەورە، کە ئادەمیزادی بەدیهێناوە، چەند حاڵەتێکی لە ژیانیدا دانـاوە، کە ناتوانێـت بەبـێ ئەوانە ژیـان بەسـەرببات، وەك: خـواردن و خەوتـن، واتە : هەر ئادەمیزادێـك پێویسـتی بەوەیە لە شەو و ڕۆژێکدا، بڕێك خواردن بخوات و بە ڕێژەیەك کات بدات بە خەوتن.

ئەگەر کەسێك بتوانێت ماوەیەکی زیاتر خـۆی لە خـواردن بگرێتەوە، ئەوا لە ئاست خەودا بە شێوەیەکی گشتیی، هەمـوو کەسێك چەندە خۆی بگرێـت، زۆر بە خێرایـی دەگـاتە ئاسـتی بێتوانایی و خۆبەدەستەوەدان.

بـۆیە لە هەنـدێ لە بەندیخانەکانـدا، ڕێگـرتن لە خەوتنـی بەندکراوەکان وەك سزایەك بەکاردێت، وێڕای ئەوەی کەسـەکە لایەنی دەروونیـــی و جەستەییشیـــ تێکـــدەچێت، هاوکـــات کەمخەویـی دەبێـتە هـۆی تووشـبوون بە جۆرەهـا نەخۆشـیی مەترسیدار، لەوانەش هۆکارێکە بـۆ تووشـبوون بە نەخۆشـیی شێرپەنجە.

هاوکات کەمخەویی هۆکارە بـۆ نەخۆشـییەکانی: پەسـتانی خوێن و نەخۆشیی دڵ و تووشبوون بە جەڵتە و نەخۆشییەکانی گـورچیلە، تەنـانەت هۆکـارە بـۆ تووشـبوون بە شـەکرە، واتە: تێکچـوونی خەوی ئـادەمیزاد کـاریگەریی لەسـەر سـەراپای جەستە و دەروونی ئادەمیزادەکە دەبێت و، حاڵەتی ئاسایی تێك دەدات، کـاریگەرییەکەش نەرێنـی دەبێـت و، بەرەو چـاڵاویی نەرێنییەکان دادەکەوێت.

خوای گەورە دەفەرمووێت: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُـبَاتًا.......خەو و نووستنمان بۆ کردون بە هۆی سرەوتن و حەسانەوەتان).

کاتەکانی خـەو:

خـوای گەورە لە قورئـانی پـیرۆزدا دەفەرمووێـت: (يَـا أَيُّهَـا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنْكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّـذِينَ لَـمْ يَبْلُغُـوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَاتٍ مِنْ قَبْـلِ صَـلَاةِ الْفَجْـرِ وَحِـينَ تَضَـعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ).

واتە: (ئەی ئەوانەی باوەڕتـان هێنـاوە، بـا خـوڵام و بەنـدەو کەنیزەکەکانتـان و ئەوانەش، کە هێشـتا بـاڵغ نەبـون، لە سـێ کاتدا مـۆڵەت وەربگـرن، لەپـێش نـوێژی بەیـانی و کاتێـك لە نیوەڕواندا جلوبەرگتان دادەنێن و لە پاش نوێژی خەوتنـان، ئەم سێ کاتە کاتی تەنیایی ئێوەیە).

گرنگترین کات بۆ خەو ئەو کاتەیە، کە ئادەمیزاد خەو زۆری بۆ دێنێت، ئیتر دەبێت دەست لە هەرچییەك هەیە هەڵبگرێت، کە پێوەی سەرقاڵە و، کەلێنی کەمخەوییەکەی قەرەبوو بکاتەوە، تەنانەت ئەگەر سەرقاڵی شەونوێژ و قورئانخوێندنیش بوو، وەك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسُبُّ نَفْسَهُ).(١)

واتە:(ئەگەر یەکێکتان باوێشکی دا و لەکاتی نوێژدا بوو، ئەوە با نوێژ نەکات و رابکشێت ،هەتا خەوەکەی نامێنێت، چونکە ئەگەر یەکێکتان بە باوێشك دانەوە نوێژ بکات، لەوانەیە بەخۆی نەزانێت و پێی وابێت: خەریکی (استغفرالله) وتنە، کەچی قسە بە خۆی دەڵێت).

فەرموودەکە ئاماژە بە دەرەنجامێکی خراپی نەخەوتن دەکات: ئەو کاتەی خەو زۆر بۆ ئادەمیزاد دەهێنێت، ئەویش نەمانی هۆشیاریی و وردەکارییە لەو کارەی، کەسەکە پێیەوە سەرقاڵە، تەنانەت نوێژێك ،کە موناجاتە لەگەڵ پەروەردگاردا

(١) صحيح البخاري - كتاب الوضوء - باب الوضوء من النوم، الرقم ٢١٢.

و بڕیار وایە: ئاسوودەیی بە کەسەکە ببەخشێت، لەو کاتەی کەسەکە خەو زۆری بۆ دەهێنێت، لەلایەن پێشەوامانەوە ڕێنمایی کراوە : کە دەستی لێ هەڵبگرێت و سەرخەوێك بشکێنێت ،هەتا حاڵەتی ئاسایی دەبێتەوە.

بەڵام لە حاڵەتی ئاساییدا، خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) لە سێ کاتی دیاریکراودا خەوتووە، ئەویش بریتییە لە: خەوتنی دوای نوێژی عیشا و، خەوتنی پاش شەونوێژ و، پێش نوێژی بەیانی، خەوتنی پێش نوێژی نیوەڕۆ، کە بە قەیلوولە ناسراوە.

(ئەبوبەرزە) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) خەوی پێش نوێژی عیشا و دانیشتنی دوای نوێژی عیشای پێ باش نەبوو.[1]

هەروەها (عبدالله) دەگێڕێتەوە: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (لا سمر بعد الصلاة - يعني العشاء الآخرة - إلاّ لأحد رجلين مُصلٍّ أو مُسافر).[2]

واتە: (لە دوای نوێژی عیشا مانەوەو نەخەوتن ڕەوا نییە بۆ

---

(١) صحيح البخاري - كتاب مواقيت الصلاة - باب ما يكره من النوم قبل العشاء، الرقم ٥٦٨.

(٢) مسند أحمد بن حنبل - مسند عبد الله بن مسعود، الرقم ٣٦٧٣ و حسنه شعيب الأرناؤوط.

هیچ کەسێك، تەنها دوو کەس نەبن، یەکێکیان ئەوەیە: خەریکی نوێژکردن بێت، ئەوی دیکەش کەسێکە لە ڕێی سەفەردا بێت).

(عبداللەی کوڕی عەمر) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) پێی فەرمووم: (وأحب الصلاة إلى الله صلاة داود كان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه)[١].

واتە:(خۆشەویسترین نوێژ لای خوا، نوێژی پێغەمبەر (داود)بوو، کە نیوەی شەو دەخەوت و سێیەکی هەڵدەستا و شەش یەکی کۆتایی دەنووست).

لە خاتو عائیشەی دایکی باوەڕداران (ڕەزای خوای لێبێ)، سەبارەت بە خەوتن و شەونوێژی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، پرسیارکرا، ئەویش لە وەڵامدا وتی: لە سەرەتای شەوەوە دەخەوت، لە کۆتایی شەوەکەوە هەڵدەستا بۆ شەونوێژ و دواتر دەگەڕایەوە نێو جێگەکەی، کە بانگبێژ بانگی - یەکەمی- بەیانی دەدا هەڵدەستا لە خەو، ئەگەر پێویستی بە خۆشۆردن هەبوایە، خۆی دەشۆرد، ئەگەرنا ،دەستنوێژی دەگرت و دەردەچوو بۆ مزگەوت.[٢]

(١) صحيح البخاري - كتاب أحاديث الأنبياء - باب أحب الصلاة إلى الله صلاة داود، الرقم ٣٤٢٠.

(٢) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب من نام أول الليل وأحيا آخره، الرقم ١١٤٦.

دووباره خاتو عائیشه باس له خەوی سەروەرمان دەكات، پێش بانگی بەیانی و دەڵێت: هەر شەوێك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) لای من بوایه، نەمدەبینی سەحەر بێت و بەخەبەر بێت،[1] واته : هەتا بانگی یەكەمی بەیانی دەخەوت.

له گێڕانەوەیەكی تردا وسەبارەت به ڕاكشانی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم)، پێش نوێژی بەیانی، خاتو عائیشه (ڕەزای خوای لێبێ) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دوای ئەوەی نوێژی دەكرد، ئەگەر من بەخەبەر بوومایه، قسەی لەگەڵ دەكردم و نەدەخەوت، ئەگەر بەخەبەر نەبوومایه، ڕادەكشا ،هەتا بانگی نوێژی بەیانی دەدرا.[2]

حاڵەتێك، كه له درەنگ كەوتنی خەوی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، له فەرموودەدا باسكراوه، ئەو كاته بووه ،كه برسێتیی زۆری بۆ هێناوه، واته: هێنده برسیی بووه، كه خەو له چاوانی تۆراوه، گێڕانەوەكەش بەم چەشنەیه:

(١) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب من نام عند السحر، الرقم ١١٣٣.
(٢) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب من تحدث بعد الركعتين ولم يضطجع، الرقم ١١٦١.

(ئەبوبەکری صدیق) دەڵێت: شەوێك چوومەوەماڵەوە، نانی ئێوارەمان نەبوو! ناچار چوومە ناو جێگە، کەچی برسێتیی نەیدەهێشت بنووم، وتم: ئەچم بۆ مزگەوت نوێژ ئەکەم ،هەتا ڕۆژم لێ ئەبێتەوە.

چووم و هێندەی خوا بیەوێت نوێژم کرد، بینیم (عومەری کوڕی خەتتاب) هات، لێی پرسیم :بەم شەوە بۆ لە دەرەوەیت؟

منیش مەسەلەکەم بۆ باسکرد.

ئەویش وتی: بەخوا منیش هەر لەبەرئەوەیە لە دەرەوەم.

ئینجا لەولامەوە دانیشت، دواتر پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) هات و لێی پرسین: بەم شەوە بۆ لە دەرەوەین؟ !

عومەر هۆکارەکەی پێ وت.[١]

ئەویش فەرمووی: (وَأَنَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ ، لَأَخْرَجَنِي الَّذِي أَخْرَجَكُمَا، قُومُوا..............سوێند بەوەی گیانمی بەدەستە، هەر ئەوەی ئێوەی هێناوەتە دەرەوە، منیشی- هێنایەدەرەوە، دەی هەستن)، ئەوەبوو پێکەوە چوون بۆ ماڵی یەکێك لە پشتیوانان و، لەوێ میوانداریی کران.[٢]

خەوی شەو گرنگییەکی زۆری هەیە و جیاوازە لە خەوی

(١) مسند أبي يعلى الموصلي - مسند أبي بكر الصديق، الرقم ٧٨.

(٢) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب جواز استتباعه غيره إلى دار من يثق برضاه بذلك، الرقم ٢٠٣٨.

ڕۆژ، تەنها خەوێك لە ڕۆژدا پەسەند بێت، نووستنی قەیلـولەیە پێش -یان پاش- نوێژی نیوەڕۆ، ئەگەرنا هەر کاتژمێرێك خەوی دوای عیشا سوودی سـێ بەرامـبەری ئەو خەوەی هەیە ،کە لە کاتی تردا کەسێك بنوێت.

بۆیە توێژینەوە پزیشکییەکان بەو ئەنجامە گەیشـتوون ،کە ئــادەمیزاد شــەوان زوو بخەوێــت و ســوود لە خەوی شــەو وەربگرێـت، چـونکە ئـادەمیزاد بێـدارکەرەوەیەکی هەیە، کە هەرکات خۆی لەسەر کاتێکی دیاریکراوی خەو راهێنا، ڕۆژ و شەوانی دیـکە، ئەو بێـدارکەرەوە کـاتی خەوتـن و هەسـتان لە کەسەکە داوا دەکات.

بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك شەوانە کاتژمێر(١٠)بخەوێـت، ئەو بێدارکەرەوەی شەوانە لەو کاتەدا ،ئاگـاداری بە جەسـتە و هۆشی کەسەکە دەدات، کە کاتی خەوتنت هاتووە.

لە گۆڤـاری:(life Science) لە سـاڵی (٢٠١٧) بابەتێـك سـەبارەت بە نەخەوتنـی کارمەنـدانی پزیشـکیی لە شـەودا بڵاوبووەتەوەو، ئامـاژە بەوە دەدات: ئەو سسـتەرانەی شـەوانە ناخەون و خزمەتی نەخۆشەکان دەکەن، ئەگەری تووشـبوونیان بە نەخۆشـیی شێرپـەنجـەی مەمـك(٥٠% ،هەتـا١٠٠%) زیاد دەکات.

ئادەمیزاد بە چەند قۆناغێك دەخەوێت، سـەرەتا چـاوگێژە و،

دواتر خەوێکی ڕووکەش و، پاشان خەوێکی قووڵ و دواجار خەوتنێك، کە ئادەمیزاد تیایدا خەو دەبینێت، گرنگە ئەم قۆناغانەی خەو بکەونە گەرمەی شەو و، بۆ کاتی نوێژی بەیانی و دەمەو خۆرهەڵهاتن دوانەخرێن.

باوباپیرانمان پابەندییەکی زۆریان هەبوو بە سوننەتی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم)ەوە، بۆیە دەبینیت: ئەوان شەوان زوو دەخەوتن و بەیانیانیش زوو لەخەو هەڵدەستان.

بابەتێکی تری گرنگ سەبارەت بە خەوتنی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) بریتییە لە: شێوازی خەوتنی، کە ئەویش: خەوتن بوو لەسەر لای ڕاست، پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) کە دەخەوت، لەسەر دەم نەدەخەوت، بەڵکو بە خەوتنی دووڕووەکان وەسفی دەکرد، خۆیشی لەسەر لای ڕاست دەخەوت.[١]

(بەرائی کوڕی عاز) دەڵێت: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) کە دەچوویە نێو جێگەی خەویەوە، لەسەر لای ڕاستی دەخەوت،[٢] ئەم شێوازی خەوتنەش ئاسانکارییە بۆ هەرسی گەدە و، نەترشانی خواردن تیایدا، بەم چەشنە جەستە ماندوو نابێت و، سوود لە خەوتنەکە وەردەگرێت، بە پێچەوانەوە

(١) صحيح البخاري - أبواب التهجد - باب طول السجود في قيام الليل، الرقم ١١٢٣.
(٢) صحيح البخاري - كتاب الدعوات - باب النوم على الشق الأيمن، الرقم ٦٣١٥.

ئەگەر لەسەر لای چەپ بخەوێت، خواردنەکە ئەترشێ و کەسەکە سوودێکی وا لەخەوتنەکە نابینێت.

بەپێی توێژینەوەیەکیش، کە لەسەر (٦٠٠)کەس ئەنجام دراوە، ئەوانەی ترشەڵۆکی گەدەیان زۆرە ئەوانەن ،کە خواردن ئەگەڕێتەوە بۆ سوورێنچکیان، ئەمەش لە شێوازی خەویانەوە درووست دەبێت، کە لەسەر لای راست ناخەون، تەنانەت نەخۆشەکان،کە لە نەشتەرگەریی دەهێنرێنە دەرەوە، لەسەر لا دادەنرێن نەوەك لەسەر دەم.

بە پێی توێژینەوەیەك: ئەو منداڵانەی لە تەمەنێکی کەمدا دەمرن،(٣٠%)یان ئەو منداڵانەن، کە لەسەر دەم دەخەوێنرێن، بەو هۆیەوە لەکاتی خەودا،هەناسەیان نامێنێت و دەمرن!

هاوکات خەوتن لەسەر دەم ،یەکێکە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی مەمك لە ئافرەتاندا!

باسی نۆزدەیەم
پیسبوون بە ڕووناکی

چەنـدە گـرنگە رەچـاوی کـاتی خەوتـن بکرێـت، هێنـدەش گــرنگە رەچــاوی ئەو شــوێن و کەشــوهەوایە بکرێــت، کە دەمانەوێت تیایدا بخەوین، چونکە پێغەمبەری خوا (صلی اللـه علیه وسلم) گرنگیەکی زۆری بەم بوارە داوەو، ئەمڕۆیش ئێمە بێباکانە دەسـتمان بـۆ ئەو بـابەتە بـردووە، بێـئەوەی درکی پـێ بکەیـن، بـاجێکی زۆرمــان لەســەر داوە، لەوانەیە ڕۆژانە بەو هۆیەوە زیان بە تەندروستی خۆمان بگەیەنین، بەڵام بـۆ تەنهـا جارێکیش بە وردی لێکۆڵینەوەمان لەسەری نەکردبێت.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ،بـۆ شـوێنی خەو و راخەری خەوی و ڕووناکی و تاریکیی مـاڵ و، هەنگاوەکـانی خۆپاراستن لە پێش خەودا، رێنمایی وردی پێشـکەش کـردووە، وەك چۆن کەسێك نیازی سەفەرێکی هەبێت، خـۆی بـۆ ئامـادە دەکات و رێکاری پێویسـت دەگـرێتەبەر، بە هەمـان شـێوە بـۆ خەوی شــەوانەمان رێنمایــیمان پێــدراوە، هەنــدێك رێکــاری پێویست هەن بیانگرینەبەر.

یەکێـك لەو ڕێکـارە هەڵە و نادروسـتانەی لە نێـو عەرەبـدا پەیڕەو دەکرا، ئەوەبوو، کە خەڵکی کاتێك شەوانە دەخەوتن، بۆ خۆگەرمکردنەوە ئاگریان لە ماڵەوە نەدەکوژانـدەوە، بـۆ ئەوەی سـەرمایان نەبێـت و ماڵەکەیـان گەرم بێـت، بەڵام پێغەمـبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) زۆر خێـرا ئاگـاداری کـردنەوە لەو ڕێکارە و، بە هەڵەی ناساند و فەرمـووی: (لَا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ........[1] کاتێـــك دەخەون ئـــاگر لە ماڵەکانتاندا جێمەهێڵن).

لە گێـڕانەوەیەکی تـردا هـاتووە: کە دەفەرمووێـت: (أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ: فَإِنَّ الْفُوَيْسِقَةَ رُبَّمَا جَرَّتِ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ[2] .....چراکـان بکـوژێننەوە، چـونکە لەوانەیە مشــك و گیانلەبەرەکـانی نــاو مــاڵ، فتــیلەکە ڕابکێشــن و مــاڵ و کەسەکانی ناوی بسووتێنێت).

(نەوەوی) لە شەرحی ئەم بابەتەدا دەڵێت: (هَذَا عَامٌّ تَدْخُلُ فِيهِ نَارُ السِّرَاجِ وَغَيْرُهَا وَأَمَّا الْقَنَادِيلُ الْمُعَلَّقَةُ فِي الْمَسَاجِدِ

---

(١) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، الرقم ٢٠١٥.

(٢) صحيح البخاري - كتاب الاستئذان - باب لا تترك النار في البيت عند النوم، الرقم ٦٢٩٥.

وغيرها فإنْ خيفَ حريقٌ بسببها دخلتْ في الأَمْر بالإطْفاء وإنْ أُمن ذلك كما هو الغالب فالظاهر أنه لابأس بها لانتفاء العلّة لأنّ النّبيّ صلى اللّه عليه وسلّم علّل الأمْر بالإطْفاء في الحديث السّابق بأنَّ الفويسقة تضرمُ على أهل البيْت بيْتهمْ فإذا انتفت العلّةُ زال المَنْعُ).(١)

واتە: (ئەمە حاڵەتی گشتییە و دەچێتە بازنەی ئاگردان و ئەو شتانەی ترەوە، بەڵام ئەو چرا و قەندیلە و هاوچەشنانەیان، کە لە مزگەوتەکاندا هەڵدەواسرێن، ئەگەر ترس هەبوو بەهۆیانەوە ئاگر بکەوێتەوە، ئەوە هەمان رێکار دەیانگرێتەوە، بەڵام ئەگەر مەترسییان نەبوو، وەك چۆن زۆرترینیان لە خەم رەخسیون، ئەوە وادیارە لەبەرئەوەی ئەو هۆکارە نەماوە، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) باسیکردووە، ئەوە کێشەی نابێت، چونکە لە فەرموودەکەی پێشوودا ،بۆیە فەرمانیکرد بە کوژاندنەوەی، لەبەرئەوەی مشك و جانەوەرەکانی ناو ماڵ ئاگریان بەردەدایە ماڵەکە و، کەسەکانی ناوی، جا کە ئەو هۆکارە نەما، رێگرییەکەش نامێنێت).

ئەوەی ئێمە لەم فەرموودەیەوە وەریدەگرین: هۆشیاریدانی

---

(١) شرح صحيح مسلم، ج١٣، ص ١٨٧.

پێغەمبەری خوایە (صلی اللە علیە وسلم) بەو حاڵەتانەی، کە لەکاتی بێئاگایی ئادەمیزاددا زیانی گەورەیان لێدەکەوێتەوە، چونکە ئادەمیزاد ،کە خەوت وەك مردوو وایە، لەوانەیە بە زۆر شت بەهۆش نەیەت، ناکرێت دەست شل بکات لە هەر ئەگەر و مەترسییەك، وەك چۆن لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆدا باوە، چەندەها کەس بەهۆی گوێنەدان بە ئەگەرە مەترسیدارەکانی کارەبایی ـوەك: شەحنی مۆبایل و هتد..- ماڵیان سووتاوەو خۆیشیان بەهۆیەوە لەناوچون!

لە سەردەمی پێغەمبەردا (صلی اللە علیە وسلم) ماڵەکان شەوانە تاریك بوون، لە سەرەتاوە ڕووناکی لەناو ماڵەکاندا نەبوو، خاتو عائیشەی دایکی باوەڕداران (ڕەزای خوای لێبێ) ،کاتێك باسی شەونوێژی پێغەمبەری خوای (صلی اللە علیە وسلم) دەکرد، دەیوت: ئەو ڕۆژگارە ماڵەکان چرایان تێدا نەبوون.[۱]

واتە: پێغەمبەری خوا (صلی اللە علیە وسلم) شەوانی لەناو

---

(۱) صحیح البخاري - کتاب الصلاة - باب الصلاة على الفراش، الرقم ۳۸۲ (عَنْ عَائشَةَ زَوْجِ النَّبيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ أَنَّهَا قَالَتْ: كُنْتُ أَنَامُ بَيْنَ يَدَيْ رَسُولِ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ، وَرِجْلَايَ في قِبْلَته، فَإِذَا سَجَدَ غَمَزَنِي فَقَبَضْتُ رِجْلِي، فَإِذَا قَامَ بَسَطْتُهُمَا. قَالَتْ: وَالْبُيُوتُ يَوْمَئذٍ لَيْسَ فِيهَا مَصَابِيحُ).

چـــرا و ڕووناکیـــدا بەســـەرنەدەبرد، ئەمەش یەکـــێکە لە حیکمەتەکـانی تەندروسـتی خۆشەویستمان(صـلی الـله علـیە وسلم)، چونکە لەناو مێشکی ئادەمیزاددا چـاوی سـێیەم هەیە، کە پێـی دەوترێـت: (غـوددەی سـنەوبەریی)، ئیشی- بـریتییە لەوەی: کاتێك سەبارەت بە ڕووناکیی هۆشـیاریی پێـدەدرێت، ئەویش پەیام دەنێرێـت بـۆ جەسـتە و ئاگـاداری دەکـاتەوە،کە کاتی چالاکییە و وادەی پشـوو کۆتـایی هـاتووە، بـۆیە ئەگەر کەسەکە بریاری پشوودانیش بدات، مـادەم ڕوونـاکیی کـاری خۆی دەکات، پەیامی وازهێنان لە حەسانەوە بۆ مێشك چووە.

بەم چەشنە سوودێکی ئەوتۆ لە حەسانەوەکەی وەرناگرێت، ئەمە ئەو هۆکارەیە ،کە زۆرجار پزیشکان ئاگادارمان دەکەنەوە لە بەکارهێنانی مۆبایل و شاشـەی ڕوونـاك و ژووری ڕوونـاك لە کاتی خەودا، چونکە ڕوونـاکیی ڕێگریـی دەکـات لە رژانی هۆرمـۆنی (میلاتـۆنین)، کە حەسـانەوەی خەو بە ئـادەمیزاد دەبەخشێت.

(ئەبوموسـا) دەگێـڕێتەوە: کە لە سـەردەمی پێغەمـبەردا (صلی الله علیە وسلم)، شەوێك ماڵێك بەهۆی نەکوژاندنەوەی ئاگرەوە، ماڵیان سووتا، کە بابەتەکە بـۆ پێغەمـبەر (صـلی الـله

علیه وسلم) باسکرا، فەرمووی: (إنَّ هذه النار إنما هي عدوٌّ لكم ، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم[1]..........ئەم ئاگره دوژمنه بۆتان، جا که خەوتن بیکوژێننەوه).

پێم وایه: ئەگەر له سەردەمی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) مەترسیی ئاگر سووتان بوایه و، دوژمنایەتییەکەی له ماڵ و حاڵ سووتاندندا بووبێت، ئەوا لەم ڕۆژگارەدا ئاگر و ڕووناکییەکانی تر له شەودا، دوژمنایەتیەکەیان بریتییه له: ڕێگرتن له حەسانەوەی ئادەمیزادەکان و نەمانی ئارامیی دەروونیی.

بۆیه مادەم کوژاندنەوەکه لەبەر دوژمنبوونییەتی له شەودا، دوژمنبوونی شەوانەی ئامرازەکانی گەرمکەرەوەو ڕووناککەرەوەش لەمڕۆدا ماوه، بۆیه باش وایه: شەوانه ئەوانه بکوژێنرێنەوه، بۆیه لەمڕۆدا دەستەواژەی:(ئالوودەبوون به ڕووناکیی) له ناوەندە زانستیەکاندا بەکاردێت ،که ئاماژەیه به زیانەکانی بەکارهێنانی نادروستی ڕووناکیی لەمڕۆدا، بەتایبەت له شەواندا.

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الاستئذان - باب لا تترك النار في البيت عند النوم، الرقم ٦٢٩٤.

باسی بیستەم
خەوی ڕۆژ

پێشـــتر باســـمان لەوە کـــرد، کە یەکێـــك لە هەڵە باوەکـــانی ســـەردەم لە خەوتنـــدا: شـــەونخوونیی و بێـــداریی خەڵـــکە لە شـــەواندا و خەوتنیـــانە لە ڕۆژدا، بەڵام ئەمە واتـــای بە ڕەهـــایی نکـــوڵیکردن نیـــیە لە خەوی ڕۆژ، بەڵکـــو لە ڕۆژیشـــدا کاتێـــك هەیە، کە زۆر گونجاو و پێویستە بۆ خەو.

ئەگەر دەقی قورئان، خەوی شەو و گـرنگیەکەی بە ڕوونی باسکردبێت بۆمـان، ئەوا ســوننەتی پێغەمـبەریش (صـلی الـله علـیە وســلم) کە ڕوونـــکەرەوەی قورئـــانی پـــیرۆزە، بە ڕوونی بـــاسی خەوی ڕۆژمـــان بـــۆ دەکـــات، خەوێـــك، کە کـــاتەکەی دیاریکراوەو ئاستی پابەندیی پێغەمـبەریش (صـلی الـله علـیە وســلم) پێـــیەوە باســـکراوە، هەرچەنـــدە لە دەقـــی قورئانیشـــدا ئامـــاژەیەك بە حەســـانەوەی ڕۆژ هـــاتووە، وەك دەفەرمووێـــت: (وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ).

خـــوای گەورە بەرەکەتی ئـــوممەتی خســـتۆتە بەیانییـــانەوە،

واته: ئەو کاته نابێت خەڵك تیایدا بخەوێت، بەڵکو پێویسته هەستن و دەست بە ئیش و چالاکییەکانیان بکەن، وەك لە فەرموودەیەکدا هاتووە، کە خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) دەیفەرموو: (اللَّهُمَّ بَارِكْ لأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا............خوایە بەرەکەتی ئوممەتەکەم بخەیتە بەرەبەیانەوە).

بەڵکو پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) هەرکات سەریە، یاخود سوپایەکی بناردایە، دەمەو بەیان دەینارد.[1]

هاوەڵانیش بە جوانی لەمە تێگەیشتبوون، بۆیە هاوەڵێکی ناسراوی وەك: (زوبەیری کوڕی عەوام)ڕێی نەدەدا منداڵەکانی دەمەوبەیان بە خەو بەسەر بەرن،[2] هاوەڵێکی وەك : (صەخر)یش، کە بازرگانێك بوو، بازرگانییەکەی دەمەوبەیانی دەستپێدەکرد، بۆیە ڕۆژ بە ڕۆژ قازانجی زیادی دەکردو سەرمایەکەی زۆرتر دەبوو![3]

---

(١) جامع الترمذي - أبواب البيوع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - باب ما جاء في التبكير بالتجارة، الرقم ١٢١٢ و قال حسن.

(٢) مصنف ابن أبي شيبة - كتاب الأدب - ما قالوا في التصبح نومة الضحى وما جاء فيها، الرقم ٢٥٩٥١.

(٣) جامع الترمذي - أبواب البيوع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - باب ما جاء في التبكير بالتجارة، الرقم ١٢١٢ و قال حسن.

مەسەلەکەش تەنها پەیوەندیی بە ماڵ و سامانەوە نییە ، بەڵکو لەو کاتەدا ڕۆزی و بەرەکەتی خوای گەورە، بە هەموو چەشنەکانییەوە دادەبەزێت، بەتایبەت زۆربەی هاوەڵان کاتی دوای نوێژی بەیانییان دادەنا بۆ ئارامی دەروون و، پتەوکردنی پەیوەندییەکانیان لەگەڵ پەروەردگاریاندا.

پێشەوا (عومەری کوڕی خەتتاب) زۆر هەوڵی دەدا، سەرمایەداران و کەسە دیارەکانی ناو کۆمەڵگە، خۆیان بێبەش نەکەن لەو خۆپێگەیاندنە دەروونییەی دەمەو بەیان و ڕێنمایی دەکردن: (اجعلوا أول نهاركم لآخرتكم وَمَا بعده لدنياكم[1]........سەرەتای ڕۆژەکەتان دابنێن بۆ ئاخیرەتتان، ئیتر بەشەکانی تری ڕۆژەکە بۆ دنیاتان تەرخان بکەن).

دەمەو بەیانیان غازی (ئۆزۆن) زۆرە، بەڵام لەگەڵ تۆخبوونەوەی ڕۆژدا، ئەو غازە کەم دەکات و ئەپووکێتەوە، ئۆکسجینی ناو هەواش بە هەمان شێوە کەم دەکات، ئەمەش یەکێکە لەو هۆکارانەی کە دڵخۆشیی دەهێنن بۆ کەسانێك، کە نوێژی بەیانیی لە کاتی خۆیدا دەکەن، چونکە سوودمەند دەبن

(١) ابن الأزرق: بدائع السلك في طبائع الملك، الطبعة الأولى، وزارة الإعلام – العراق، ج٢، ص ٤٢٦.

لە خـاوێنی هەواو ئۆکسـجینی پێویسـت بەبـێ مانـدووبوون دەچێتە نێو سییەکانیانەوە.

وەك لە فەرموودەدا خۆشەویستمان(صلی الله علـیه وسـلم) ئاماژە بە دوو حاڵەت دەکات: کەسانێك کە شەو ،هەتا بەیـانیی دەخەون، کەسـانێکیش، کە هەڵدەسـتن و نوێژەکەیـان دەکەن، (يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ راسِ أَحَدِكُمْ ثَلاَثَ عُقَدٍ إِذَا نَامَ . بِكُلِّ عُقْدَةٍ يَضْرِبُ عَلَيْكَ لَيْلاً طَوِيلاً . فَإِذَا اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحلَّتْ عُقْدَةٌ ، وإِذَا تَوضَّأَ انْحلَّتْ عَنْهُ عُقْدَتَانِ ، فَإِذَا صَلَّى انْحَلَّتِ الْعُقَدُ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ . وَإِلاَّ أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ).[1]

واتە:(شەیتان لەسەر سـەری یەکێکتـانەوە دەوەسـتێت، کە خەوت سێ گرێی بۆ دەدات، بۆ هەر گرێیەك هیوای شـەوێکی دوورودرێژت بۆ دەخوازێت،کە تیایدا لەخەو هەڵنەستیت، جـا ئەگەر کەسەکە لە خەو هەستا و ناوی خـوای هێنـا، یەکێـك لە گرێکـان دەکـرێتەوە، ئەگەر دەسـتنوێژی گـرت، دوو گرێیـان

(١) صحيح مسلم - كتاب صلاة المسافرين وقصرها - باب ما روي فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح، الرقم ٧٧٦.

دەکرێنەوە، ئەگەر هەستا و نوێژی کرد، سەرجەم گرێکان دەکرێنەوە، ئیتر ئەو کەسە بە چالاکانە و دەروونێکی پاك و ئارامەوە بەیانیی دەکاتەوە، ئەگەر هەڵنەستێت و خەوتبێت، ئەوە بە دەروونێکی پیس و تەمبەڵ و تەوەزەلیەوە بەیانیی دەکاتەوە).

لەناو جەستەدا هۆرمۆنێك هەیە پێی دەووترێت: (کۆرتیزۆن)، ئەم هۆرمۆنە لە بەیانیاندا کارایە و سێ بەرامبەری دەمەو ئێواران کارایە، هەر بۆیە پزیشکەکان کاتێك ئەو پشکنینە بۆ کەسێك دەنووسن، ڕێنمایی دەکەن لە بەیانیاندا پشکنینەکە ئەنجام بدات، ئەم هۆرمۆنە دەستنیشانی هێز و چالاکیی لەشی ئادەمیزاد دەکات و،هۆکارەکانی پێویست بۆ چالاکبوونی لەشی ئادەمیزاد ڕێکدەخات، بەڵام لە کاتژمێر نۆی بەیانیی بە دواوە ،ئەم هۆرمۆنە بەرو سستبوون دەچێت،هەتا ئەگاتە دەمەونیوەڕۆ ئەگاتە ئەوپەڕی لاوازیی، لێرەدا جەستە داوای حەسانەوە دەکات، هۆرمۆنێکی تر بە ناوی: (ملاتۆنین) ڕێنمایی بۆ خەوتن و حەسانەوە دەنێرێت ، بۆیە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ڕێنماییبان دەکات لەو کاتەدا سەرخەوێك بشکێنین، وەك دەفەرموێت: (قِيلُوا فَإِنَّ

الشيطان لا يقيل[1] ....قەیلولە بکەن، چونکە شەیتان قەیلولە ناکات).

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەستبەرداری قەیلولە نەدەبوو، چ لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەی، چ لەکاتی میوانداریی و دەرچوونیدا، چ لە سەفەرو غەزاکانیشدا، هەموو ڕۆژانێکیش پاش نوێژی نیوەڕۆ سەرخەوی دەشکاند، تەنانەت لە ڕۆژانی هەینیشدا خەوتنەکەی دەخستە دوای نوێژی هەینی.

(سەهل) دەڵێت: لەگەڵ پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم) نوێژی هەینیمان دەکرد، دوای ئەوە سەرخەومان دەشکاند.[2]

جارێك دەمەو نیوەڕۆ پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) سەردانی ماڵی (ئوممومحەرامی کچی میلحان)ی کرد، کە خوشکی (ئوممومسولەیم) بوو، لەوێ سەرخەوێکی شکاند، ئینجا لەخەوهەستا.[3]

(١) المعجم الأوسط للطبراني - باب الألف - من اسمه أحمد - الرقم ٢٨.
(٢) صحيح البخاري - كتاب الجمعة - باب القائلة بعد الجمعة، الرقم ٩٤١.
(٣) سنن أبي داود - كتاب الجهاد - باب فضل الغزو في البحر، الرقم ٢٤٩٠.

تەنانەت سەروەرمان لە غەزاکانیشدا، گرنگیی بە قەیلوولە دەدا، وەك (جابیری کوڕی عبداللە)دەگێڕێتەوە: کە لە غەزایەکدا لەگەڵ پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ڕووەو(نەجد) دەچوون، دەمەونیوەڕۆ لە ناوچەیەك لایاندا، پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) لەبن دارێك لایدا و سەرخەوی شکاند.[١]

تەنانەت ئەگەر جارێك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، سەرخەوی نیوەڕوانی نەشکاندایە، جێی سەرنج بوو! وەك لە بەسەرهاتەکەی (تەمیمی داری)دا دەردەکەوێت، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دواتر چوویە سەرمینبەرو هاوەڵان کۆبوونەوەو سەریان سوڕما، چونکە ڕۆژی هەینی نەبوو، خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) ئاماژەی بۆ کردن دابنیشن و فەرمووی: (تَمِيمًا الدَّارِيَّ أَتَانِي فَأَخْبَرَنِي خَبَرًا مَنَعَنِي الْقَيْلُولَةَ مِنَ الْفَرَحِ وَقُرَّةِ الْعَيْنِ ، فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَنْشُرَ عَلَيْكُمْ فَرَحَ نَبِيِّكُمْ[٢] ....تەمیمی داری هات بۆ لام و بەسەرهاتێکی بۆ

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الجهاد والسير - باب من علق سيفه بالشجر في السفر عند القائلة، الرقم ٢٩١٠.

(٢) سنن ابن ماجه - أبواب الفتن - باب فتنة الدجال وخروج عيسى ابن مريم وخروج

باســـکردم، کە وایکــرد لە خۆشـــییاندا ســـەرخەوی نیـــوەڕۆ نەشکێنم، جا حەزم کرد خۆشحاڵی پێغەمبەرەکەتـان لەنێوتانـدا بڵاوبکەمەوە).

توێژینەوەکانی سەردەم بەو ئەنجامە گەیشتوون، کە ئەگەر کارمەنـد لە کـاتی ئیشـکردندا(٤٥)خـولەك حەسـانەوەی پـێ بدرێت، ئەوە بە رێـژەی(٢٥%) وزە و چـالاکیی لە کارەکەیـدا زیاد دەکات.

بەپێی تـوێژینەوەیەکی یۆنـانی،کە لە مـاوەی شـەش سـاڵدا لەســەر(٢٣)هەزار کەس ئەنجــام درا، کەســەکان تەمەنیــان لەنێوان: ٢٠(بۆ ٨٦)ســاڵیدا بــوو، ئەو کەســانەی ســەرخەوی ڕۆژیان هەبووە، ئەگەری تووشبوون بە جەڵـتەی مێشــك و دڵ لەنێویاندا کەمتر بووە.

یأجوج ومأجوج، الرقم ٤٠٧٤، صححه الألباني.

باسی بیست و یەکەم
خۆپاراستن

بەدەمەوەنەچـــوون، یـــان هەنگاونەنـــان بەرەو خـــراپە و حەرامەکان و خۆپاراستن لە بەدیەکـان، وەك بەدەمەوەچـوونی چاکە و بەجێگەیاندنی بوارە ئەرێنییەکان گرنگە، چونکە خوای گەورە لەپـــاڵ حەلاڵکـــردنی پاکییەکانـــدا، پیســـییەکانی لە ئادەمیزادەکـــان حەرام کـــردووە، وەك دەفەرمووێـــت: (يَـأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ........فەرمانیـان پێـدەکات چـاکە بـکەن و ڕێگرییـان لێـدەکات لە ئەنجامـدانی خـراپە و، پاکیەکانیـان بـۆ حەلاڵ دەکات و پیسییەکانیان لەسەر حەرام دەکات).

یەکێك لە هۆکارەکانی تەندروستیی خۆشەویستمان(صـلی الـلە علـیە وسـلم)، پابەنـدبوونی بـوو بە حەلاڵەکـان و خۆگرتنەوەی بوو لە حەرامەکان، تەنـانەت لە سـەردەمی پـێش پێغەمبەرایەتیشدا، خوای گەورە پێغەمبەری خوای (صلی الـلە علیە وسلم) لە حەرامەکان پاراست.

بـۆیە لە هەمـوو کتێبەکـانی فەرمـوودە و دەقەکـانی نـاو مێژوودا، نابینین پێغەمبەری خوا (صـلی الـله علـیه وسـلم) لە پـێش پێغەمبەرایەتیـی و دوای پێغەمبەرایەتیشـدا، دەسـتی بردبێت بـۆ یەکێـك لە حەرامەکـانی وەك: زینـا و مەینـۆشی و خواردنی گۆشتی مردارەوەبوو و هتد...

لەکاتێکدا ئەوانە بۆیە حەرام کـراون، لەبەرئەوەی مەرجـی پیسێتییان تێدایە، هەر پیسییەکیش زیانی هەیە بۆ ئادەمیزاد.

لەمرۆدا هێشتا بەشێك لە ئادەمیزاد، بە بیانووی خەمخۆریی بۆ ئاژەڵ، یان بیانووی جۆراوجۆری تـر، گۆشـتی مردارەوەبـوو دەخۆن، ئـاژەڵەکە بە چەشـنی جیاجیـا دەمـرێنن، ئێنجـا سـەری دەبڕن، لەکاتێکدا ئیسلام مەرجی داناوە پـێش گیانـدەرچوونی ئاژەڵەکە، دەبێت دەست ببرێت بۆ سەربڕینی ،هەتا خـوێنی نـاو لەشی ئەو ئـاژەڵە بە تەواوەتی لە لەشـیدا نەمێنێـت، ئەمەش کراوە بە تانەیەك لەسەر ئیسـلام و بیانوویـان ئەوەیە: کە ئەوە توندوتیژییە بەرامبەر بە ئاژەڵان، لەکاتێکدا ئاسانترین ڕێگەی گیاندەرچوونە بۆیـان، چـونکە کاتێـك سـەری ئـاژەڵ لە لەشی جیابوویەوە، ئیتر ڕێگەیەك نییە ،هەتا لە دڵەوە خوێن بچێت بۆ مێشك، بەم چەشنەش مێشك ڕێنماییەکانی هەستەکان نانێرێـت و ،هەستی ئازار لەو ئاژەڵەدا نامێنێت.

هەڵەیەکی تـــری ســــەردەم ئەوەیە: کە هەنـــدێ جـــار بـــۆ چارەسەری برێك نەخۆشیی، دەست دەبرێت بۆ حەرامەکان، ئەم حاڵەتە هەر لە سەردەمی پێغەمبەردا (صـلی الـله علـیه وسـلم) هەبـوو ، کاتێـك پرسـیار لە خۆشەویستمان(صـلی الـله علـیه وسـلم) کـرا، هێڵـێکی سـووری لەدەور کێشـا و بە قەدەغەی لەقەڵەمدا و فەرمووی: (إِنَّ اللـه لَـمْ يجعـل شـفاءَكُمْ فـيما حـرَّمَ عليكُمْ[1] ....خوای گەورە شیفای نەخۆشییەکانی ئێـوەی لەو شتانەدا دانەناوە ،کە لەسەری حەرام کردون).

یەکێك لە هاوەڵان هاتە خزمەت پێغەمبەری خوا (صلی الـله علـیه وسـلم) ، سـەبارەت بە مەی پرسـیاری لێکـرد، ئەویـش ڕێگریی لێکـرد لەوەی دروسـتی بکـات، هـاوەڵەکە وتی: مـن تەنها بۆ دەرمان و چارەسەر دروستی دەکەم، پێغەمـبەری خـوا (صلی الله علیه وسـلم) فەرمـووی: (إِنَّـهُ لـيس بـدَواءٍ ، ولَكِنَّـهُ داءٌ[2] ......ئەوەی دەرمان و چارەسەر نییە، بەڵکو خۆی دەردە).

تەنانەت پێغەمبەر (صلی الله علـیه وسـلم)، ڕێـی نەداوە لە بەکارهێنانی حەرامەکان بە ڕێژەی کەمیش، نەبادا خەڵکێـك بە

(١) السنن الكبرى للبيهقي - كتاب الضحايا - باب النهي عن التداوي بالمسـكر، الـرقم ١٩٧٤١.

(٢) صحيح مسلم - كتاب الأشربة - باب تحريم التداوي بالخمر، الرقم ١٩٨٤.

بیـانووی کەمـی ڕێـژەی حەرامێـك، دەسـتی بـۆ بـبەن، بـۆیە فەرمووی (ما أسكر كثيره فقليله حرام[1] ....هەر شتێك زۆر خـورادنی کەسـەکە سـەرخۆش بکـات، ئەوە کەمخواردنیشی حەرامە).

زانسـتی ئەمـڕۆ بـاسی لە خراپـی مەی کـردووە، بەڵکـو لە کتێـبە پزیشـکییەکاندا، مەی لە ریزبەنـدی بەشی دەردەکانـدا باســـکراوە، نەوەك لە بەشی ســـوود و چارەســـەرەکاندا، راســتیەکەشی وایە، مەینۆشــیی هۆکــارە بــۆ لەنــاوچوونی ژمــارەیەکی زۆر لە خەڵــك، زیــاتر لە حەشــیش و چەنــدین قەدەغەکراوی تر زیانی بە ئـادەمیزاد گەیانـدووە، بەڵام ،هەتـا ئەمـڕۆش لە زۆر شـوێنی جیهانـدا ڕێـگەدراوە بە فرۆشـتن و خواردنەوەی مەی و، وەك تاوان مامەڵەی لەگەڵ ناکرێت.

جێی سەرسوڕمانە، کەسانێك پەنـا دەبەن بـۆ لەدەسـتدانی عەقڵـی خۆیـان و خـوو دەدەنە مەینۆشـیی، ئەمە وێـرای زیـانە جەسـتەییەکانی تـری ،کە بەشـێکی لەمـڕۆدا ئاشـکرا بـووەو زۆرێکیشیان هێشـتا ئاشـکرا نەبـون، چـونکە هێشـتا زانسـت نەگەیشـتۆتە کۆتـایی ڕێ و ڕۆژ دوای ڕۆژ ڕووەو پێشـڕەوی

(١) سنن ابن ماجه - أبواب الأشربة - باب ما أسكر كثيره فقليله حرام، الرقم ٣٣٩٤.

هەنگاو دەنێت.

زۆر حەرامکراو هەن، کە،هەتا ئەمڕۆش زانست نەیتوانیوە بە تەواوەتی پەی ببات بە هۆکارەکانی حەرامبوونیان، بەڵام ئێمە وەك موسڵمان دڵنیاین لەو بنەمایەی، کە قورئان دایناوە (پیسییەکان حەرام کراون).

ئەمریکا لە ساڵی (١٩١٩) دا پاش دڵنیابوونەوەی لە زیانەکانی مەی، بە یاسایەك بڕیاری قەدەغەکردنی مەی دا و، سزا دانرا بۆ هەر کەسێك مەی بخواتەوە، بەڵام خەڵکی وڵاتەکە بە شێوەیەکی گشتی دەستیان نەگرتەوە، بەم هۆیەوە ژمارەیەکی زۆریان سزای دارایی دران، بارودۆخەکە ئاراستەیەکی وەرگرت، کە نەیاندەتوانی چارەسەری بکەن، بۆیە بە ناچاری پاش چواردە ساڵ لە قەدەغەکردنی، جارێکی دی ڕێگە درا بە خەڵکی ئەمریکا بنەونەوە مەینۆشیی.

لە بەرامبەر ئەم ئەزموونەی ئەمریکادا، ئەزموونی موسڵمانان لە سەردەمی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) دەبینین، کە کاتێك دەقێکی قورئان دابەزی و حەرامبوونی مەی چەسپاند: (إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ........شەیتان دەیەوێت هەر بە

شەرابخواردن و قومارکردن، دوژمنایەتی و قین بخاتە ناوتان و لە یادی خوا و لە نوێژکردن ڕێتان لێ بگرێت و وەرتانگێڕێت، ئاخۆ ئیتر ئێوە لەو کارانە دەستبەردار دەبن؟).

موسڵمانان یەکسەر دەستبەرداریی بوون و وتیان: کۆتاییمان پێ هێنا،[1] پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) کەسێکی راسپارد هەموو موسڵمانان لەو حەرامکردنە ئاگادار بکاتەوەو، بە کۆڵانەکاندا بگەڕێت و هاوار بکات: ئاگاداربن، مەی حەرام کرا، بە بیستنی ئەو بڕیارە، ئەوانەشی لە ماڵەوە بوون و مەی لەبەردەمیاندا دانرابوو، دەستیان هەڵگرت و مەیەکەیان ڕژاند.[2]

ئەوەی جێی داخ و مایەی خەفەتە، لەمڕۆدا دەست براوە بۆ کۆمەڵە ماددەیەکی خراپتر لە مەی، واتە: وێرای ئەوەی هێشتا لە وڵاتەکەماندا مەی دەفرۆشرێت و بەکاردێت، گەنجەکانمان بە مەبەست تووشی ماددەی هۆشبەر دەکرێن و، لە ئاستە جیاوازەکانیشەوە دەست لەم بابەتە شل کراوە، ئەمەش هۆکارێکە بۆ ناتەندروستیی تاکەکانمان و، دواجار ڕەنگدانەوەی لەسەر کۆی کۆمەڵگەکەمان!

---

(١) سنن أبي داود - كتاب الأشربة - باب تحريم الخمر، الرقم ٣٦٧٠.
(٢) صحيح البخاري - كتاب المظالم - باب صب الخمر في الطريق، الرقم ٢٤٦٤.

باسی بیست و دووەم
دووکەڵ

پێغەمـبەری خـوای (صـلی الـله علـیه وسـلم) گـرنگییەکی زۆری داوە بە هەوای پاك و مژینی هەوایەك، دوور لە دووکەڵ و پیسی بۆ ئەمەش وەك لە پێشتردا باسمان کردووە، شاخڕەویی هەبـوو کە لەو شـوێنە بەرزانەدا هەوا پـاکە، سـەردانی نـاو باخەکانی هەبوو، کە تیایـدا ڕێـژەی ئۆکسـجین زۆرە و هەوای ناو باخەکان خاوێنە، کەمـترین کـات ئـاگری بەکارهێنـاوە ،کە لەو سەردەمەدا ئاگر بە سووتاندنی دار دەکـرایەوەو دووکەڵـی لێ بەرهەم دەهات، بەڵکو ڕێنمایی موسـڵمانانی دەکـرد: شـەوانە لە ماڵەکانیاندا ئاگر جێنەهێڵن، تەنانەت بۆ چێشتلێنانیش، زۆر بە کەمی ئاگر لە ماڵەکەیدا دەکرایەوە.

وەك لە فەرموودەکەی خاتو عائیشـەدا هـاتووە: کە بە دوو مانگ ئاگر لە ماڵەکانی پێغەمـبەری خـوادا (صـلی الـله علـیە وسلم) نەدەکرایەوە، هەموو ئەمانە هۆکاربوون بۆ خۆپاراسـتنی پێغەمبەری خوا (صلی الـله علـیه وسـلم)،لە هەڵمژینـی هەوای پیس و دووکەڵ.

بەداخەوە لە ڕۆژگـاری ئەمـڕۆدا خەڵکانێـك هەن دووكەڵ هەڵدەكێشن، ئەگەر خەڵكانێـك بە خـواردنەوەی مەی و مـاددە بێهۆشبەرەكان زیان بە جەسـتەیان بگەیەنـن، كەسـانێكی زۆر هەن بە دووكەڵی جگەرە جەستەی خۆیان وێران دەكەن و، ڕێی كەساسی و مەرگ دەگرنەبەر.

زۆرجار بە چەشنێك ئالوودە بون، بەبێ جگەرەكێشـان چێـژ لە ژیان و خۆشییەكانی ناكەن، قەناعەتیـان بە خۆیـان هێنـاوە، كە ناتوانن بەبێ جگەرە بژین، خۆیـان كـردووە بە كـۆیلەی ئەو دووكەڵە و كاتێك پێشنیاریان بۆ دەكرێت لێی دووربكەونەوە، یەكسەر وەڵامێكی زۆر نابەجێیان پێیە: بەدەسـتی خـۆم نیـیە، ناتوانم جگەرە نەكێشم.

واتە: جـگە لەوەی جەسـتەیان زەلـیلی دەسـتی جـگەرەو نەهامەتیەكانی بـووەو ڕۆژانە بەدەسـت ئەو دووكەڵە پیسـەوە زیانی بەردەكەوێـت، هاوكـات دەروونیشـیان زەلیـل و كـۆتی دەست جگەرە بووەو ،پێیان وایە: ئادەمیزادێك بەو هەموو توانا و هـیممەتەی پێـی دراوە، ناتوانێـت دەرەقەتی ئەوە بێـت لە جـگەرە و دووكەڵـێكی پـیس دووربكەوێـتەوە، ئەو جـۆرە كەسانە كاتێك بەهۆی جگەرەوە تووشی نەخۆشییە خراپەكانی وەك: شێرپەنجە دەبن، ئینجا رادەچڵەكێن، واتە:پاشئەوەی كـار لەكار ترازاوەو دەرفەتێكی ئەوتۆ نەمـاوەتەوە بـۆ چارەسـەر و بەخۆداچوونەوە.

پێکهاتەکانی جگەرە یەکپارچە ماددەی زیانبەخشن، لەوانەش:

١- ماددەی نیکۆتینی تێدایە، کە لەگەڵ یەکەمجار کێشانیدا، دڵی ئادەمیزاد پەلەپەل لێدەدات و پەستانی خوێنی بەرزدەبێتەوە، جۆرێك لە دڵخۆشیی دەدات بە کەسەکە ،هەتا کەمەندکێشی بکات بۆ جگەرەکێشانی بەردەوام، ئەم ماددەیە لە ڕێی دەمارەکانەوە بە ماوەی دە چرکە دەگاتە مێشك و ،جۆرێك لە خاوخلیچکی جەستەیی لێ بەرهەم دێت.

٢- ماددەی قەترانیش لە جگەرەدا هەیە، کە لەناو جەماوەردا بە قیر ناودەبرێت، واتە: کەسی جگەرەکێش پێکهاتەی قیر دەمژێت و دەینێرێتە نێو سییەکانییەوە، لەکاتێکدا ئەم ماددەیە بۆ کوشتنی مارومێروو بەکاردێت.

٣- یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن یەکێکی ترە لە پێکهاتەکانی جگەرە، واتە هەمان ئەو شتەی لە ئەگزۆزی ئۆتۆمبێلەکانەوە دەردەچێت، کەسی جگەرەکێش ئەم ماددە زیانبەخشە دەنێرێتە نێو لەشی خۆیەوە.

٤- هەروەها ماددەی (فۆرمۆدیهاید) لە جگەرەدا هەیەو کە بۆ مۆمیاکردنی مردوو بەکاردێت، ماددەی ئەمۆنیایش یەکێکی ترە لە پێکهاتەکان، کە لە بنەڕەتدا بۆ خاوێنکردنەوەی حەمام و تەوالێت و شوێنان بەکاردێت.

٥- ماددەی سیانیدی هایدرۆجینیش، کە بۆ کوشتنی مێرووەکان بەکاردێت، یاخود لە کارگەکانی دروستکردنی بۆیاخدا گرنگیی پێدەدرێت.

٦- هەریەك لە ماددەکانی: کادمیۆن و ئەسیتۆنیشی تێدایە، هەروەها زەرنیخی تێدایە، کە ماددەیەکی ژەهراوییە و لە مێژوودا بۆ ژەهرخواردکردن و کوشتنی خەڵك بەکارهاتووەو ،یەکێکە لە مەترسیدارترینی ژەهرەکان.

خراپەیەکی تری جگەرە ئەوەیە: کە تەنها زیانی بۆ ئەو کەسە نییە، کە دەیکێشێت، بەڵکو ئەوانەشی، کە لەچوادەورینی بە ڕێژەیەکی بەرچاو زیانیان بەردەکەوێت، واتە: ئەو پیاوەی لە ماڵەوە جگەرە دەکێشێت، هاوسەر و منداڵەکانی زیانێکی زۆری تەندروستییان بەردەکەوێت، لەکاتێکدا مەی و ماددە بێهۆشکەرەکانی تر، تەنها زیان بە جەستەی ئەو کەسە دەگەیەنن، کە بەکاریان دەهێنێت.

جگەرە کاریگەریی نەرێنیی هەیە لەسەر سەرجەم خانەکانی لەشی ئادەمیزاد، هەر لە مێشکیەوە ،هەتا بنی پێی، ئەمەش دەبێتە هۆکاری تووشبوون بە جۆرەها نەخۆشیی وەك : نەخۆشییەکانی ددان و سییەکان و ڕەقبوونی دەمارەکان و ڕەبوە و ،ئەگەری نەزۆکیی و شێرپەنجەی میزەڵان.

کەسانێك لەمرۆدا دەست دەبەن بۆ شتێکی زۆر خراپتر لە جگەرە، کە ئەویش نێرگەلەیە، لەکاتێکدا ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی کێشانی (٤٠) خولەك نێرگەلەی وەك:کێشانی سەد جگەرە ناساندووە، واتە زیانەکەیان هاوتای یەکە!

یەکێکی دی لە هۆکارەکانی نەخۆشیی لەم سەردەمەدا، گرنگیی نەدانە بە هەوای پاك و ئالوودەبوونی شوێنەکانی نیشتەجێبوونە بە دووکەڵی پیس، بە چەشنێك ژینگەی تەندروست بۆ هەڵمژینی هەوایەکی پاك زۆر بە کەمی بەردەستە، هەرچەندە لە جیهاندا ڕێکخراوی تایبەت بەم بوارە هەیە و، هەوڵ دەدرێت ئالوودەبوونی هەوای ژینگە بە دووکەڵ و ماددە ژەهراوییەکان کەم بکرێتەوە، بەڵام تەمای ئادەمیزادەکانی سەردەمی سەرمایەداریی، ڕێگرە لەبەردەم ئەو هەوڵانەدا.

باسی بیست و سێیەم
دڵ

ئەو بەشــەی جەســتە کە باســی ئەکەیــن، گــرنگترین و بە بەهاترین ئەندامی جەستەیە، پاشــای جەســتە و هــۆی چــاک و خراپی لەشە، وەستانی، واتە : وەســتانی ژیــان و فەوتــانی واتە نەمــان، ئەویــش بــریتیە لە: دڵ، چــاکبوون و ســەلامەتی و پارێزرانی، واتە براوەیی هەردوو دنیا، خراپبوون و دۆڕانیشــی، واتە: دۆڕان و زەرەرمەندی هەردوو دنیا.

جیاوازیەکی ئەم باسە لەوەدایە، ئەگەر هەر بەشــێکی تــری جەستەی ئادەمیزاد باس بکەین، لەوانەیە بە چەند بەرگێــک لە لایەنە پزیشکیەکەی دەرنەچین، بەڵام پەیوەستکردنی بە ژیانی ئــــادەمیزاد و وردەکاریەکــــانی ڕۆژانەوە، ئەســــتەمی و سنووردارییەکی تێدایە، بەڵام بابەتی دڵ، ئەگەر چەنــدان بەرگ لەســـەر لایەنە پزیشـــکییەکەی هەبێـــت، دەکرێـــت چەنـــد بەرامــبەری ئەوە، پەیوەســت بە ژیــانی ڕۆژانەی ئــادەمیزاد و خۆشیی و ناخۆشیی و چــاک و خراپــی و پەیوەنــدیەکانەوە، لە بارەیەوە هەبێت.

ئەم ئەنـدامەی لەش لای پزیشـکەکان نـاسراوە بە: (ڤایتـاڵ ئۆرگان)، ئەندامی سەرەکی ژیـانی ئـادەمیزادەو پێویسـتە زۆر بە وریـاییەوە مـامەڵەی لەگەڵـدا بکەیـن، وەک چـۆن ئەگەر سـەیارەیەکت هەبێـت یەک کـۆنترۆڵ ، یـان یەک سـویچی هەبێت، چۆن بە وریاییەوە دەیپارێزیـت بـۆ ئەوەی ون نەبێـت، ئەی ئەگەر بزوێنەرەکەی لەکار بکەوێت، ئەوە دەبێـت لە لقـی سەرەکی کۆمپانیاکەوە دەستت بکەوێت.

دەی دڵ وێـنەی ئەو بـزوێنەرەیە، کە بە لەدەسـتدانی تەنهـا لای خوای تاک و تەنها دەسـت دەکەوێـتەوە، خـوای گەورەش سـوننەتی خـۆی ناگۆڕێـت، بـۆیە دەبێـت وریـای سـوننەتە خواییەکان بین و ڕێنماییەکانی پەروەردگار بگرینەبەر، لەپێناو پاراستنی ئەو بزوێنەرە گرنگەدا.

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێـت: (أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَـدِ مُضْـغَةً إِذَا صَـلَحتْ صَـلَحَ الْجَسَـدُ كُلُّـهُ ، وَإِذَا فَسَدتْ فَسدَ الْجسَدُ كُلُّهُ ، أَلاَ وَهِيَ الْقَلْبُ[1] ....چـاک بـزانن، لە جەسـتەدا پـارچەیەک هەیە، ئەگەر چـاک بـوو، هەمـوو

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الإيمان - باب فضل من استبرأ لدينه، الرقم ٥٢، صحيح مسلم - كتاب البيوع - باب أخذ الحلال وترك الشبهات، الرقم ١٥٩٩.

جەستەش چاک دەبێت، ئەگەریش خراپ بوو، هەمـوو جەسـتە خراپ دەبێت، چاک بزانن ئەو پارچەش بریتییە لە: دڵ).

پێغەمبەری خوا (صلى الله علـيه وسـلم) چەنـد ڕێکـارێکی گرتۆتەبەر، کە هۆی تەندروستیی دڵ بوون، هاوکات گرنگیـی بەو وەرزشــانەش داوە، کە دڵــێکی فــراوان و ئاســوودەیان پێبەخشیوە،وەك :شـاخڕەویی، هاوکـات پیـادەکردنی ئەو جـۆرە وەرزشــەش، بەڵــگەیە لەســەر بــوونی دڵـێکی سـاغ، چـونکە ئەوانەی نەخۆشیی دڵیـان هەیە، توانـای شـاخڕەوییان نابێـت و دەبێت جووڵەی قورسیان نەبێت، لەکاتێکـدا پێغەمـبەری خـوا (صـلى الـله علـيه وسـلم) دەچـوویە سـەر کێـوی (ئوحـود) و شاخەکانی :(سەور) و (نوور).

ئەبوهورەیرە دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) لەسەر کێوی حەراء بـوو و ئەبـوبەکر و عـومەر و عوسـمان و عەلی و تەلحەشی لەگەڵ بوو.[١]

ئەم سـەرکەوتنەشی تەنهـا یەك جـار نەبـووە، بەڵکـو چەنـد جاری تر سەرکەوتووەو هەر جارە و چەند هاوەڵێك هاودەمییان

(١) صحيح مسلم - كتاب فضائل الصحابة - بـاب مـن فضـائل طلحـة والـزبير، الـرقم ٢٤١٧.

کردووە، وەك (ئەنەسی کوڕی مالیك) شاخڕەوییەکی تر باس دەکات و دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بۆ سەر کێوی (ئوحود) سەرکەوت ، (ئەبوبەکر و عومەر و عوسمان)یشی لەگەڵ بوو.[1]

(عوسمان)یش دەیوت: ئایا دەزانن پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لەسەر (سەبیر)ی مەککە بوو،(ئەبوبەکر) و (عومەر) و منیش هاودەمیان دەکرد..[2]

ڕێژەی مردنی ئادەمیزادەکان بە زەبحەی دڵ، یاخود جەڵتەی دڵەوە، لە وڵاتێکی وەك: ئەمریکا ،لە ساڵێکدا دەگاتە نزیکەی نیو ملیۆن کەس، لە بەریتانیاش ساڵانە نزیکەی(١٥٠) هەزار کەس بەزەبحەی دڵ دەمرن.

بەڵگەیەکی تری تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم): هەبوونی (نۆ) خێزانی بووە، لەکاتێکدا لە ڕووی توانای جنسییەوە، هیچ گرفتێکی نەبوو، دەشزانرێت، کە هەر سەرجێیەك، ڕێژەیەکی زۆری سەرفکردنی کالۆریی و ماندووبوونی پێویستە، بەڵکو هاوەڵان پێیان وابوو:

---

(١) صحیح البخاري - کتاب فضائل الصحابة - باب مناقب عمر بن الخطاب، الرقم ٣٦٨٦.

(٢) سنن النسائي - کتاب الأحباس - باب وقف المساجد، ٣/٣٦١٠.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) توانای سی پیاوی پێدراوە!

یەکێك لەو هۆکارانەی، کە زیان بە دڵ دەگەیەنێت، پڕکردنی گەدە و زۆرخواردنە، کە بەهۆیەوە فشار دەکەوێتە سەر ناوپەنچك و لەوێوە فشار لەسەر دڵ دروست دەبێت، بەڵام خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، هەرگیز ڕێگەی نەدەدا گەدەی پڕ بێت، وەك پێشتریش لەباسی قەڵەویدا قسەمان لەسەر کردووە.

بەرزیی کۆڵسترۆڵیش یەکێکی ترە لە هۆکارەکانی نەخۆشیی دڵ، بەڵام پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، زیاتر گرنگیی داوە بە زەیتی زەیتوون، کە دوورە لەو جۆرە چەورییە زیانبەخشە، هاوکات سرکەی زۆر بەکاردەهێنا ،کە هۆکارە بۆ توانەوەی چەوری ناو لەش.

هاوکات پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، ڕەچاوی ئارامیی دڵی کردووەو، خۆی پاراستووە لەو حاڵەتە دەروونییانەی، کە زیان بە دڵ دەگەیەنن، وەك: تووڕەبوون، بۆیە بەردەوام ڕێنمایی هاوەڵانی دەکرد: تووڕە نەبن و خۆیان لە هەڵچوون دووربگرن.

لە توێژینەوەیەکدا، کە لە کۆلێجی پزیشکیی (ئەنیشتاین) کراوە، بەو ئەنجامەی گەیشتوون: کە کەسانێك خاوەن باوەڕن، تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ کەمترە لەو کەسانەی کە باوەڕدار نین، چونکە پەرستشەکان بە بەردەوامیی، هۆکارن بۆ توانەوەی چەوریی و بوونی جوولەی نەرمی بەردەوام، کە بۆ تەندروستی جەستە باشە، هاوکات ئارامییەکی دەروونیی دوور لە دوودڵیی و ڕاراییی و هەڵچوونی لێ بەرهەم دێت، کە ئەمەش تەندروستییەکی باش بە دڵ دەبەخشێت.

بۆیە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، کە کاتی نوێژ دەهات، بە بیلالی دەفەرموو: (يَا بِلَالُ،أَقِم الصَّلَاة،أَرِحْنَا بِهَا[1] ......ئەی بیلال! قامەت بۆ نوێژ بکە، با بەهۆیەوە ئارامیمان دەست بکەوێت).

یەکێک لە هۆکارەکانی چارەسەری نەخۆشی دڵ، بریتیە لە:گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز و خوێندنەوەو ڕامان لە ئایەتەکانی، وەک خوای گەورە دەفەرموێت: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ

(١) سنن أبي داود - كتاب الأدب - باب في صلاة العتمة، الرقم ٤٩٨٥.

جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ) (يونس: ٥٧).

واتە:(ئەی خەڵکینە! بێگومان پەندو ئامۆژگارییەکی گەورەو مەزنتان لای پەروەردگارتانەوە بۆهات، سزای خواتان وەبیردەخاتەوە و شیفاو دەرمانیشە بۆ ئەو گومان و نەفامییەی،کە لە سینگدایە و ڕێنمایی و ڕەحمەت و بەزەییشە بۆ گشت باوەڕداران).

چارەسەرێکی دیکەی نەخۆشییەکانی دڵ بریتیە لە: زۆر هاتوچۆکردنی مزگەوت و چاوەڕوانی نوێژەکان، لە ڕۆژئاوادا ئەو کەسانەی زەبحەی دڵیان هەیە، چارەسەری ڕێ ڕۆیشتنیان بۆ دەنووسن،کە دەبێت ڕۆژانە چەند جارێک لە ماڵی خۆیان بچنە دەرەوەو، پیاسە و جووڵەیەکیان هەبێت.

ئیسلام پێشوەختە و پێش نەخۆشکەوتن چارەسەری داناوە، کە لە شەو و ڕۆژێکدا، پێنج جار لە ماڵ بچیتە دەرەوەو بچیت بۆ مزگەوت، هەر هەنگاوێ زیاتر بنێیت، خێرێکی زیاترت دەست دەکەوێت و تاوانێکت لەسەر دەسڕێتەوە، بۆ جەستەشت چەوریەکی زیاتر دەسووتێنی و، تەندروستییەکی

باشــترت دەبێــت، پاشــان لەوێ پەرستشـــی خــوا بکەیــت و ئارامییەک بە دەروونت بدەیت، چونکە یادی خوا و پەرسـتش، ئارامی بە دڵەکان دەبەخشـێت: (الَّـذِينَ آمَنُـوا وَتَطْمَـئِنُّ قُلُـوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: ٢٨).

واتە: (ئەمانەیش دەگەڕێنەوە بۆلای خـوا ئەوکەسانەن، کە بڕوای چاک و پوختیان هێناوەو، هەر بەئیتاعەو یـادی خـوایش دڵیان دادەمەزرێ و ئاسوودە دەبێت، جا چـاک بـزانن! بەیـادی خوا دڵەکان ئۆقرە دەگرن و ئاسوودە دەبن).

هێنــدە ســەردانی مــزگەوت بکەیــت ،هەتــا دڵــت پێــوەی هەڵدەواسرێت: (سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لاَ ظِلَّ إِلاَّ ظِلُّهُ: ... رَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ فِي الْمَسَاجِدِ[1] ....حەوت تـاقم هەن لە ڕۆژی دواییدا، خوای گەورە دەیانخاتە ژێر سێبەری خۆی، ڕۆژێ، کە هــیچ ســێبەرێ نیــیە ســێبەری خــوا نەبێــت ... کەســێ دڵــی هەڵواسرابێ بە مزگەوتەکانەوە).

هۆکارێکی دیکەی پاراستنی دڵ، بریتیە لە: تووڕە نەبـوون،

---

(١) متفق عليه.

چونکە هەمــوو توورەبوونێــک (٤٣) ماســولکە لە ئـادەمیزاددا ئەجوڵێنت و گرژیــی دەکـات، بەڵام هەمــوو زەردەخەنەیەک لە ئادەمیزاددا (١٧) ماسولکە دەجووڵێنێت، بۆیە هەمیشە دەبێــت خۆمان لە تورەبوون بپارێزین.

ئەمە واتــای ئەو فەرمــوودەیە، کە بــاس لەوە دەکــات: کابرایەک هاتە لای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و داوای ئامۆژگاری لێکرد.

ئەویش پێی فەرموو: (تووڕە مەبە).

کابرا سێ جار هەمان داوای کرد، پێغەمبەریش (صـلى الـله عليه وسلم) هەمان شتی لێ دووبارە کردەوە.[١]

---

(١) رواه البخاري.

باسی بیست و چوارەم
پێست

پێســـــت، یەکـــێکە لە بەخششـــــەکانی خـــوای گەورە بەسەرمانەوە، کە وێڕای سوودێکی زۆر بـۆ لەشـمان، هاوکـات جوانییەکیشی۔ پێبەخشـیوین، کە زۆرجـار درك بەو بەخششـە ناکەین ،هەتا پێستمان تووشی نەخۆشییەك دەبێت، یان تووشی سووتان دەبێت.

پێســـتی ئـــادەمیزاد، کێشـــەکەی چـــوار کیلـــۆگرامە و ڕووبەرەکەشی: دوو مەتر دووجایە، کۆمەڵێك ڕژێنـی گرنـگ لەنـــاو پێســـتی ئـــادەمیزاددا هەن، وەك: مولـــولەی خـــوێن و عەرەقکردنەوەو ڕژێنی چەورکـردن و مـوو، هەر مـوویەکیش، ماسوولکە و دەمار و بۆڕیی خوێن و ڕەنگی بۆ تایبەتکراوە.

تیشکی خـۆر پەیوەنـدییەکی ڕاسـتەوخۆی لەگەڵ پێسـتی ئادەمیزاددا هەیە، هەندێ جار تیشکەکە دەبێـتە مـایەی خێـر و بەخشش بۆ پێست.

بۆ نمـوونە: وەرگرتنـی ڤیتـامین (D)، لە ڕێـی بەرکەوتنـی

تیشـکی خـۆرەوەیە، بـۆیە ئەو کەسـانەی بـڕی پێویسـتی ئەو ڤیتامینەیان نییە، لەلایەن پزیشکانەوە حەبیان بۆ دەنووسرێـت، لەکاتێکـــدا ئەو حەبە هیچکـــات نـــابێتە جێگـــرەوەی ئەو ڤیتامینەی،کە لە تیشکی خۆرەوە وەریدەگرین.

هەندێ جـاریش گرفـت و نەخۆشـیی لێـدەکەوێتەوە، بـۆیە کاتەکانی خۆدانە بەرخـۆر جیـاوازن، هەنـدێ کـاتی ڕۆژ هەن پێویستە ئادەمیزاد تیایدا تیشکی خۆری بەربکەوێـت، هەنـدێ کاتیش دەبێت ئادەمیزاد خۆی لە تیشکی خۆر بپارێزێت.

یەکێـــك لە بەخششـــەکانی پابەنـــدبوون بە ڕێنماییەکـــانی شـــەریعەتەوە، ســـوودمەندبوونە لە تیشـــکی خـــۆر، لە ڕێـــی دەرچوون بۆ نوێژە بەکۆمەڵەکان، بە چەشنێك، ئەگەر کەسـێك بەهۆی سـەرقاڵی بە ئیشـێکەوە بیەوێـت لە شـوێنێك دوور لە تیشکی خۆر بمێنێتەوە، ئەوە بە ناچاریی دەبێـت بـۆ نوێژەکـان بچێـت بـۆ مـزگەوت و ڕێنمایـیش کـراوە : هەتـا زیـاتر بە پـێ بـــڕوات، بەم چەشـــنە بـــڕێکی چـــاك لە تیشـــکی خـــۆری بەردەکەوێت.

گرفتێکی زانستی ئادەمیی ئەوەیە:کە سەبارەت بە پرسێکی دیـاریکراو، چەنـدەها ڕا و بڕیـاری جیـاواز دەخـاتەڕوو، بـۆ نموونە: سەبارەت بە تیشـکی خـۆر و سـوود و زیانەکـانی بـۆ

پێست، زانستی دوێنێ و ئەوەی ئەمڕۆ و زانستی سبەینێ، یەك قسەیان نییە، تەنانەت جاری وا هەیە لە یەك سەردەمدا، چەندین ڕاو بۆچوونی جیاواز دەبینین، زانکۆیەك لێکۆڵینەوەیەك دەکات و بە ئەنجامێك دەگات، زانکۆیەکی دیکەش لە توێژینەوەکەیدا ئەنجامێکی دژ، یاخود جیاواز لەو لێکۆڵینەوەی پێشووی دەستدەکەوێت، وەك چۆن سەبارەت بە کاریگەریی خەو لەسەر قەڵەوییی توێژینەوەی دژ بە یەك دەبینرێن!

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، لە دوای نوێژی بەیانیی ،هەتا هەڵهاتنی خۆر لە مزگەوت دەمایەوە، دواتر، کە خۆرهەڵدەهات، خۆی و هاوەڵانیشی- بە پیادە دەگەڕانەوە بۆ ماڵەوەو، تیشکی خۆریان بەردەکەوت، دەمەو نیوەڕۆ، خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) نەدەچوویە بەر تیشکی خۆر، بەڵکو سەرخەوی دەشکاند، هاوەڵانیش بە هەمان شێوە مامەڵەیان دەکرد!

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، ڕێنمایی هاوەڵانی دەکرد: ئەگەر نیوەڕوان تیشکی خۆر زۆر بەهێز بوو و گەرمایەکی زۆری لێکەوتەوە، ئەوا با نوێژەکەیان برێك دوابخەن ،هەتا تینی تیشکی خۆر کەمدەکات و فێنکیەك دەگەڕێتەوە، بۆیە دەیفەرموو: (إِذَا اشْتَدَّ الْحَرُّ فَأَبْرِدُوا عَن

الصلاة[1] ....ئەگەر تینی گەرما زۆر بوو، ئەوە نوێژەکە دوابخەن ،هەتا بڕێك فێنك دەكات).

لەمڕۆدا ئادەمیزادەکان بۆ پاراستنی پێستی دەموچاویان لە تیشکی خۆر، گرنگیی بە ماددەی دژەخۆر دەدەن، بەڵام لە سەردەمی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم)، ئەو ماددەیە بەم چەشنەی ئەمڕۆ نەبوو، بەڵکو خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) گرنگیی بە زەیتی زەیتوون دەدا، ڕێنمایی هاوەڵانیشی دەکرد: سوود لە زەیتی زەیتوون وەربگرن،کە دەیفەرموو: (كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة[2] ....زەیتی زەیتوون بخۆن و، بۆ چەورکردن و لەخۆدانیش بەکاریبهێنن، چونکە لە دارێکی موبارەکە).

لەمڕۆدا لە وڵاتێکی وەك: (یابان)دا ماددەی دژەخۆر لە زەیتی زەیتوون بەرهەم دەهێنرێت، چونکە زەیتی زەیتوون، تیشکی سەرەو بنەوشەیی عەکس دەکاتەوەو، ناهێڵێیت بەر جەستە بکەوێت، هاوکات پێستی لەش لە نەخۆشیی شێرپەنجە دەپارێزێت، بەهۆی ماددەی (ئەنتی ئۆکسیدێنت)،

(١) صحيح البخاري - كتاب مواقيت الصلاة - باب الإبراد بالظهر في شدة الحر، الرقم ٥٣٣.

(٢) جامع الترمذي - أبواب الأطعمة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - باب ما جاء في أكل الزيت، الرقم ١٨٥٢.

کە دژی شێرپەنجەیە، هاوکات زەیتی زەیتوون پێست تەڕ و نەرم دەکات و لە وشکیی و قڵیشان دەیپارێزێت!

لە سەردانێکمدا بۆ پێشانگەیەکی کەرەستە و چارەسەرە پزیشکییەکان، چاوم بە بەرهەمەکانی یەکێك لە کۆمپانیا بەریتانییەکان کەوت، کە پێداویستییەکانی وەك: سابوون و شامپۆ و کرێم و دژەخۆری هەبوو، تێکڕای ئەو بەرهەمانە، لە زەیتوونەوە بەرهەم هێنرابوون!

خاڵێکی تر، کە جێی سەرنجە، مامەڵەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بووە لەگەڵ دیاردەی خۆرگیراندا، زانستی ئەمڕۆ ڕێنمایی خەڵك دەکات: کە لەو کاتەدا ڕاستەوخۆ تەماشای خۆرگیران نەکرێت، لە سوننەتی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم) دەبینین: لە کاتی خۆرگیراندا خۆی و هاوەڵانی نوێژی خۆرگیرانیان کردووەو نوێژەکەیان هێندە درێژکردۆتەوە ،هەتا دیاردەکە بەرەوتەواوبوون چووە!

واتە: لەو ماوەدا ڕاستەوخۆ تەماشای خۆرگیرانەکەیان نەکردووە، بەڵکو لەناو ماڵ و مزگەوتدا سەرقاڵی پەرستش بون.

پێستی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) چۆن بوو؟

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) ،هەتا نیـوەی قۆنـاغی مەدیـــنەش، پێســـتی ســـپی ڕەنـــگ بـــوو، ســـپێتییەك، کە درەوشانەوەیەکی تێدابوو!

(ئەنەسی کـوڕی مالیـك) دەڵێـت: لە خـزمەت پێغەمـبەردا (صلی الله علیه وسلم) لە مزگەوتدا دانیشتبووین ، کەسـێك بە سواری وشترێکەوە هاتە ژوورەوەو وشترەکەی دابەست، دواتر وتی: کامتان موحەممەدە؟

ئێمەش وتمان: ئەو پیاوە سپی پێستەیە، کە شانی داداوە.[١]

سوورییەك تێکەڵ بەو سـپێتیەی بووبـوو، واتە پێســتێکی سوورو سپی.[٢]

بەڵام خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) لە کۆتاییەکانی تەمەنیـدا، ڕەنگـی پێســتی گۆڕابـوو، جۆرێـك لە ئەسـمەریی تێکەڵ بەسپێتیەکەی بووبوو.

(ئیبن کەسیر) تەوفیقی نێوان ئەو دوو گێڕانەوەیە دەکـات و دەڵێت: (يَقْتَضِي- أَنَّ السُّـمْرَةَ الَّتِـي كَانَـتْ تَعْلُـو وَجْهَـهُ عَلَيْـهِ

(١) صحيح البخاري - كتاب العلم - باب ما جاء في العلم، الرقم ٦٣.
(٢) جامع الترمذي - أبواب المناقب عن رسول الله، الرقم ٣٦٣٨.

الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ مِنْ كَثْرَةِ أَسْفَارِهِ وَبُرُوزِهِ لِلشَّـمْسِ[1] ......ئەمە وا ئەخوازێت، کە ئەو ئەسمەرییەی زاڵ بووبـوو بەسـەر پێسـتی دەموچاوی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم)، بەهۆی زۆریـی ئەو گەشتانە و خۆدانە بەرخۆرەوە بوو، کە هاتەڕێی).

(١) ابن کثیر: البدایة والنهایة، الطبعة الأولى، دار هجر، سنة ١٩٩٧م، ج٨، ص ٣٩٢.

باسی بیست و پێنجەم
تەندروستیی دەروونیی

ئەگەر تەماشای ژیاننامەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بکەین، دەبینین نارەحەتیی و چەرمەسەریی زۆری هاتۆتەڕێ، بۆ نموونە:

* هەر لە سەرەتاوە بە هەتیوی لەدایکبوو.

*نەگەیشتبوویە تەمەنی بالغبوون، کە دایك و باپیری لەدەستدا.

*ژیانی مێردمندالیی لە شوانکارەییدا بەسەربرد و، نەبوونییەکی زۆری چەشت، چونکە مامی توانای بەخێوکردنی ئەو هەموو مندالەی نەبوو.

*کە ژنی هێنا، خوای گەورە کوڕی پێ بەخشی، کەچی کوڕەکەی وەفاتی کرد.

*کاتێك بوو بە پێغەمبەر، دژایەتییەکی سەرسەختانەکرا، سێ ساڵ گەمارۆی (شیوی ئەبوتالیب) خرایە سەر خۆی و شوێنکەوتوانی.

*خەدیـــجەی هاوســـەری و ئەبوتـــالیبی مـــامی، کە دوو پشتیوانی بوون وەفاتیان کرد.

*لە مەدینەشـدا چەنـدین جەنـگ و بەریەککەوتنـی لەگەڵ بێباوەڕان بۆ دروستبوو، پیلانی کوشتنی لەلایەن جوولەکەکان و بێباوەڕەکانیشەوە دانرا.

*دوو کچی و کوڕێکی تری لە مەدینەدا وەفاتیان کرد.

ئەمانە و چەندەها ناڕەحەتی تر لە ژیانیدا هەبوون، کە دەبوو هۆکاربن بۆ حاڵەتێکی ناجێگیری دەروونیـی و تووشـبوون بە نەخۆشییە دەروونییەکان، بەڵام خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسـلم) بەدوور بـوو لە هەر جـۆرە نەخۆشـییەکی دەروونیـی، چونکە پێوەرەکانی تەندروستیی دەروونیی تێدابوو.

پێغەمبەری خوا (صلی الـله علـیه وسـلم)، کەسـێك نەبـوو هەمیشە لە خۆی و کـردەوەو هەڵوێسـتەکانی نـاڕازی بێـت و، شـەرم لە خـودی خـۆی و بیرکردنەوەکـانی بکـات، لەکاتێکـدا یەکێك لە نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان: متمانەنەبوون بە خۆ و لەخود ڕازی نەبوونە.

خۆشەویستمان(صـــلی الـــله علـــیه وســـلم) لە دیـــارترینی نەخۆشییە دەروونییەکان پارێزراو بوو، وەك:

*تێکچوونی دەروونیی و وتنی قسەی نابەجێ و ناڕێك.

*گۆشەگیریی و خەمۆکیی.

*رۆچوون لە خەفەت و دڵداگیراوی و بێزاریدا.

*خۆبەکەمزانین و شەرمکردن لە ڕا دەربڕین.

*خۆبەگەورەزانین و لەخۆ ڕازیبوون و نەخوێندنەوەی بەرامبەر.

*بێزاریی و خەفەتێك ناچاری بکات، پەنا ببات بۆ خۆمەستکردن و ڕاکردن لە واقیع.

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، لەبەردەم نارەحەتییەکاندا چۆکی دانەدەدا و، دەست بکات بە گلەیی و گازندە و هەڵچوون و داچوون، بەڵکو گرفتەکان هەرچەندە زۆر و سەخت بوونایە، هەوڵی دەدا چارەسەریان بکات، تەنانەت زۆرجار نارەحەتییەکانی خۆی نیشان نەدەدا و، دەچوو بەدەم گرفت و نارەحەتییەکانی دەوروبەریەوەو، بۆی چارەسەر دەکردن!

خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم)، رقی لە خەڵك هەڵنەدەگرت و ناخی بە کینە پڕ نەدەکرد، تەنانەت بەرامبەر بەوانەش، کە خراپەی زۆریان لەڕوودا دەنواند، لێبووردەیی نیشان دەدا.

تەنانەت کاتێـك بێباوەڕەکـان قسـەیان پێـدەوت و تانەیـان لێدەدا، خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) ئەوەی نەدەکـردە هۆی خۆخەمۆك کـردن و کەنـارگرتن، یـاخود کینەلەدڵگـرتن و هەڵچوون، یـان هەر حـاڵەتێکی تـری نائاسـاییی، کە ئاڕاسـتەی ئـادەمیزاد بەرەو ناسـاغی دەروونیـی دەبـات، بـۆیە کاتێـك بێباوەڕانی قوڕەیش قسەیان پێدەوت و بە (مـوزەممەم) ناویـان دەهێنا، خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) دەیفەرمـوو: ((أَلَا تَعْجَبُونَ كَيْفَ يَصْرِفُ اللَّهُ عَنِّي شَتْمَ قُرَيْشٍ وَلَعْنَهُمْ يَشْتُمُونَ مُذَمَّمًا وَيَلْعَنُونَ مُذَمَّمًا وَأَنَا مُحَمَّدٌ))[1] ....سەرتان ناسـوڕمێت خوای گەورە، چۆن قسە و ناتۆرە و نەفرەتی قوڕەیشـم لێـدوور دەخـاتەوە؟! ئەوان قسـە بە مـوزەممەم دەڵـێن و نەفـرەت لە موزەممەم دەکەن، منیش موحەممەدم!).

نەخۆشـییە دەروونییەکـان، تەنهـا لە حـاڵەتی دەروونیـدا نـامێننەوە، بەڵکـو زۆرجـار کـاردەکەنە سـەر جەسـتەو ڕەنگدانەوەیان بەسـەریەوە دەبێـت،وەك:(سەرئێشـە و ئـازاری شـان و مـل و ئـازارو ،نەخۆشـییەکانی پشـت و کۆڵـۆن و کـاریگەریی نەرێنیـی لەسـەر میزکـردن و قـورحەی گەدە و

---

(١) صحيح البخاري - كتاب المناقب - باب ما جاء في أسماء رسول الله صلى الله عليه وسلم، الرقم ٣٥٣٣.

دوانزەگرێ و پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و تەنگەنەفەسیی و تێکچوونی خەو و لاوازی جنسیی و) چەندەها کاریگەری تری نەرێنیی!

زۆربەی ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن، ئەوانەن، کە پابەندییەکی ئایینیان نییە، ئەو جۆرە کەسانە تەندروستیی دەروونییان جێگیر نییە و، زۆرجار پەنا بۆ هەڵەی کوشندە دەبەن، بۆ نموونە: تەنها لەساڵی(٢٠١١)دا یەك ملیۆن کەس خۆیان کوشتووە ،کە ئەمەش ڕێژەیەکی زۆرە، لەکاتێکدا ئەو ڕێژەیە لە جیهانی ئیسلامیدا زۆر کەمە و، ڕێژە سەدیەکەی لە سفر نزیکبووەتەوە!

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، مەترسیی ئەو نەخۆشییە دەروونیانە و حاڵەتە نائاساییانەی لەبەرچاوبوو، بۆیە لە نزاکانیدا پەنای دەگرت بە خوا لە: (خەم و خەفەت و تەمبەڵیی و سستی)،کە دەیفەرموو: (اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن).(١)

(ئەنەسی کوڕی مالیك) دەڵێت: زۆرجار گوێم لە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بوو، کە دەیفەرموو:

---

(١) صحيح البخاري - كتاب الجهاد والسير - باب ما يتعوذ من الجبن، الرقم ٢٨٢٣.

(اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِن الْهَمِّ وَالْحزَن وَالْعَجْز وَالْكَسل وَالْبُخْل وَالْجُبْن)[١] ....خـوایە، پەنـات پێـدەگرم لە: خەم و خەفەت و پەککەوتن و سستیی و تەوەزەلیی و پیسکەیی و ترسنۆکیی).

سەروەرمان بنەمایەکی نموونەیی هەبوو، بۆ خۆدەربازکردن لە گرفت و کێشـە دەروونییەکـان و، خۆسـەرقاڵکردن بە شـتی گەورەترەوە، ئەویش: وازهێنان بوو لە خەمخواردن بە دنیـاوە و ،خۆسـەرقاڵکردن بـوو بە رازیکـردنی خـوا و رێگەکـانی بەدەستهێنانی بەهەشت، بۆیە دەیفەرموو: (مَنْ جعل الْهُمُوم هَمًّا واحدا. هَمّ آخرَته، كَفَاهُ اللهُ هَمّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشعَّبتْ به الْهُمُومُ في أَحْوَال الدُّنْيَا. لَمْ يُبَال اللهُ في أَيِّ أَوْديَتهَا هَلَكَ).[٢]

واتە:(هەرکەس هەموو خەم و خەیاڵی یەك بخات و، بیکات بە خەم و خەیاڵی قیامەتی، خوای گەورە خەم و خەیاڵی دنیـای لەکۆڵ دەکاتەوەو بـۆی چارەسـەر دەکـات، هەرکەسـیش دڵ و دەروونی بە حاڵ و خەم و خەفەتی دنیا سەرقاڵ بکـات، خـوای گەورە باکی نییە ئەو کەسە لە چ دۆڵ و شـیوێکدا ،بەهیلاکـدا بچێت و بفەوتێت).

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسـلم) گـرنگییەکی زۆری

(١) صحيح البخاري - كتاب الجهاد والسير - باب من غزا بصبي للخدمة، الرقم ٢٨٩٣.
(٢) سنن ابن ماجه - أبواب السنة - باب الانتفاع بالعلم والعمل به، الرقم ٢٦٩.

بە بزە و ڕووخۆشیی دەدا و، خۆی لە گرژیی و مرچ و مۆنیی دەپاراست، ڕووخۆشیی بە چاکە و پەرستش هەژمار دەکرد، هەروەک دەیفەرموو:(لَا تَحْقرنَّ من الْمَعْرُوف شَيْئًا، ولو أَنْ تلْقَى أَخاكَ بوجْه طَلْق[١] ....هیچ چاکەیەک بە کەم مەگرە، ئەگەر چاکەکەت، تەنها ئەوەش بێت،کە ڕوویەکی خۆش بە براکەت بدەیت).

(جەریری کوڕی عبدالله)ش ئەو شایەتییە دەدات و دەڵێت: لەو کاتەوەی موسڵمان بووم، پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) هەرکات دەیدیم، بە دەممەوە پێدەکەنی.[٢]

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، بەیانییان لەگەڵ هاوەڵانیدا لە مزگەوت دەمایەوە، زۆرجار هاوەڵانی دادەنیشتن باسی سەردەمی نەفامییان دەکرد و پێدەکەنین، ئەویش بە زەردەخەنە بەشداریی دەکردن.[٣]

تەنانەت خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم)، بەدەم منداڵانیشەوە پێدەکەنی، وەک چۆن (ئەنەسی کوڕی مالیک)

---

(١) صحيح مسلم، كتاب البر، الرقم ٢٦٢٦.

(٢) صحيح البخاري، كتاب المناقب، الرقم ٣٨٢٢ (عَنْ جَرِيرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ : مَا حَجَبَنِي النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْذُ أَسْلَمْتُ ، وَلَا رَآنِي إِلَّا تَبَسَّمَ فِي وَجْهِي).

(٣) صحيح مسلم، كتاب المساجد، الرقم ٦٧٠.

باسی دەکات و دەڵێت: ڕۆژێک پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ناردمی بۆ ئیشێک، منیش وتم: بەخوا ناچم، لە دەروونی خۆیشمدا بڕیارمدابوو: بچم، چونکە فەرمانی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بوو، چوومە دەرەوەو سەیرم کرد: منداڵانێک لە بازاڕدا خەریکی یاریکردنن.

هێندەم بینی، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە پشتەوە ملی گرتم، لامکردەوە، دەبینم پێدەکەنێت! فەرمووی: (ئونەیس، ئەرێ چوویت بۆ ئەوەی پێم وتیت؟).

وتم: بەڵێ، ئەی پێغەمبەری خوا ،وا دەچم.[1]

ڕووی خۆش جیاوازە لە قاقا و پێکەنین، ڕووی خۆش خەسڵەتی هەمیشەیی سەروەرمان بووە، بەرامبەر بە خاوخێزان و هاوەڵانی و دەوروبەری، زۆرجار گریانەکانی خۆی، دەخستە کاتی تەنهایی و نێو شەونوێژەکانییەوە، کەچی بزەو پێکەنینەکانی، بۆ دەوروبەریی و لەنێو هاوەڵانیدا بوو!

خەمی گەورەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ، نەفەوتانی ئادەمیزاد و نەسووتانی ئوممەتەکەی بوو، لەپای

(١) صحیح مسلم، کتاب الفضائل، باب کان رسول الله أحسن الناس خلقا، الرقم ٢٣١٠.

سەرکێشـــیی و باوەڕنەهێنانیـــان، بـــۆیە لە چەنـــدین ئـــایەتی قورئانـــــــدا، بـــــــاس لەو خەفەت و خەمخـــــــۆرییەی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) کراوە:

(فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيث أَسَفًا...... نابێـت وا بکەیـت لەخەم و خەفەتی بێبـاوەڕان، کە باوەڕ بەم قورئانە ناهێنن خۆت لەناوببەیت).

(لَعَلَّـكَ بَـاخِعٌ نَفْسَـكَ أَلَّا يَكُونُـوا مُـؤْمِنِينَ..... لەوانەیە لە خەفەتی ئەوەی ئەوانە باوەڕنـــاهێنن، خـــۆت بەلەنـــاوچوون بدەیت).

(وَلَا تَحْـــزَنْ عَلَـــيْهِمْ وَلَا تَكُـــنْ فِي ضَـــيْقٍ مِـــمَّا يَمْكُـرُونَ..........لەبەر ئەوانەی بـڕوا نـاهێنن، خەم و خەفەت مەخۆ و، لە فڕ و فێڵیان دڵتەنگ و سەخڵەت مەبە).

(فَـلَا تَـذْهَبْ نَفْسُـكَ عَلَـيْهِمْ حَسَرَاتٍ إِنَّ اللَّـهَ عَلِـيمٌ بِمَـا يَصْنَعُونَ.....لەداخی ئەوان خۆت لەناو مەبە، بەڕاستی خوا چاك دەزانێـــت ئەوان، چ کارێـــك ئەنجـــام دەدەن و چـــی لە هەگبەیاندایە).

باسی بیست و شەشەم
تەندروستیی کۆمەڵایەتیی

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان زۆر و فرەچەشنن، کەم ماڵ هەیە گیرۆدەی دەست نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان نەبێت، هۆکارەکانیش فرەچەشنن و چارەسەرەکانیش جۆراوجۆر دەخرێنەڕوو.

هەندێ جار چارەسەرەکانی کاتێکی دیاریکراو، تەشەنە بە دەردە کۆمەڵایەتییەکان دەدەن، تێپەڕبوونی زەمەن، ئینجا قەناعەت بە کەسانێك دێنێت، کە ئەو چارەسەرانە هەڵە بون، چاکترین چارەسەریش، کە ترسی ئەزموونکردنی نەبێت، ئەوانەن :کە وەرگیراوی نێو قورئان و سوننەتی پێغەمبەرن، چونکە قورئان خۆی بە شیفا وەسفکراوەو و ،پێغەمبەری خوایش (صلى الله عليه وسلم) بە چاکترین سەرمەشق دانراوە.

ئەگەر تەماشای سەرەتاکانی ژیانی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم) بکەین، جۆرێك لە بێنازیی و بێکەسیی پێوە دیارە، چونکە بە هەتیوی هاتە دنیا و، دوور لەدایکی

سەرەتاکانی منداڵیی بەسەربرد و، لە ڕێی سەفەردا دایکی بەبەرچاویەوە وەفاتی کرد.

زۆر لای باپیری نەمایەوە ،هەتا ئەویش مرد، هەموو ئەمانە دەکرا جۆرێك لە خەمۆکیی و کەنارگیریی بۆ پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دروست بکەن و، کەسێکی لاوازی نێو کۆمەڵگە، یاخود پەرگیر و هەڵەشەی لێ بەرهەم بێت، بەڵام پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تێکەڵی کۆمەڵگە دەبێت، پیشە جۆراوجۆرەکان تاقی دەکاتەوە، جوانترین سیفەتەکانی ناو کۆمەڵگە وەردەگرێت ،هەتا ئاستێك پێی دەناسرێتەوە، بە راستگۆی دەستپاك و سپاردەکار دەناسرێت، ئەگاتە ئاستێك، نەیار و ناحەزەکانیشی ناتوانن پێی لێداببڕن و سپاردەکانیان لای ئەو دادەنا.

لە مەدینەشدا پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، تێکەڵیی هەموو چین و توێژەکانی کۆمەڵگەی دەکرد، منداڵ و گەنج و بەتەمەن، زانا و نەخوێندەوار، ژن و پیاو، موسڵمان و دووڕوو و جوولەکەو بێباوەڕ، لەشساغ و نەخۆش.

(ئەنەسی کوڕی مالیک) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) تێکەڵیی و سەردانی دەکردین، هێندە تێکەڵمان دەبوو ،هەتا جاری وا هەبوو، برایەکی بچووکم هەبوو، کە

باڵندەیەکی هەبوو و ناوی نابوو:(نوغەیر)، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەیفەرموو (ئەبوعومەیر، ئەوە نوغەیر چی ئەکات؟).[١]

ئەنەسی کوڕی مالیک دەڵێت: مێردمنداڵێکی جوولەکە هەبوو ،کە خزمەتی پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) دەکرد، ئەوەبوو نەخۆش کەوت، پێغەمبەری خوایش (صلی الله علیه وسلم) چوو بۆ سەردانی، لەلای سەری مێردمنداڵەکەوە دانیشت، پێی فەرموو: موسڵمان بە، ئەویش تەماشایەکی باوکی کرد، باوکیشی پێی وت: بە گوێی بکە، مێردمنداڵەکەش موسڵمان بوو، دواتر کە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) چوویەدەرەوە، دەیفەرموو: (الحَمْدُ للّه الّذي أَنْقذَهُ من النَار[٢] ....سوپاس بۆ خوا کە لە دۆزەخ دەربازی کرد).

(بورەیدەی ئەسلەمی) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) تێکەڵیی پشتیوانانی دەکرد و سەردانی دەکردن،

---

(١) صحيح البخاری، کتاب الادب، الرقم ٦١٢٩ (عَنْ أَنَس قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْه وَسَلَّمَ أَحْسَنَ النَّاس خُلُقًا ، وَكَانَ لي أَخٌ يُقَالُ لَهُ أَبُو عُمَيْر ، قَالَ: أَحْسَبُهُ فَطِيمٌ ، وَكَانَ إِذَا جَاءَ قَالَ: يَا أَبَا عُمَيْر ، مَا فَعَلَ النُّغَيْرُ ؟ نُغَرٌ كَانَ يَلْعَبُ بِه).

(٢) صحيح البخاری، کتاب الجنائز، الرقم ١٣٥٦.

هەرکامیان دیار نەبوایە، هەواڵی دەپرسی، تەنانەت جارێک ئافرەتێکی پشتیوانان منداڵێکی مرد، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، چوو بۆ لای و ئامۆژگاریی دەکرد لەخواترس و خۆراگر بێت.[1]

تەنانەت پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) پێی دانەئەبڕی لەو کەسانەی، کە لە سەردەمی خەدیجەی هاوسەری یەکەمیدا دەیناسین، هەرچەندە خەدیجە وەفاتی کردبوو، بەڵام پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی راگرتبوو، وەک خاتوعائیشە دەڵێت: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گۆشتی دەنارد بۆ هاوڕێکانی خەدیجە.[2]

سەروەرمان هەم میواندریی خەڵکی دەکرد و، هەم دەچوو بۆ میوانی، هانی هاوەڵانیشی دەدا پەیوەندییەکان نەپچڕێنن، خەڵوەت و کەنارگرتنیشی لەسەر ئوممەتەکەی حەرام کرد.

خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) ئەرك و بارگرانیی بۆ هیچ کەسێك دروست نەدەکرد، بەڵکو چ لەگەڵ خەڵکی ناو کۆمەڵگە و، چ لە ماڵەوەش لەگەڵ خاوخێزانەکانی، هەوڵیدەدا

(١) المستدرک علی الصحیحین، کتاب الجنائز، الرقم ١٤٢٠.
(٢) صحيح البخاري، الرقم ٣٨١٨.

بارگرانییان بۆ دروست نەکات و مامەڵەیەك بکـات ،کە ڕێـز و خۆشەویستیی و یەکترخوێندنەوەی لێ بەرهەم بێت.

سەردارمان لە ئیشوکارەکاندا لەگەڵ موسڵمانانـدا بەشـداری دەکرد، بۆ نمـوونە: (بەرائـی کـوڕی عـازب) دەڵێـت: لە ڕۆژی (ئەحزاب)دا پێغەمبەری خوام (صـلی الـلە علـیە وسـلم) بینـی خۆڵی دەگواسـتەوە، خـۆڵ سـپیایی سـکی پێغەمـبەری خـوای (صلی الله علیه وسلم) داپۆشیبوو.[١]

خۆشەویستمان(صــلی الــلە علــیە وســلم) لەنێــو مــاڵ و خـاوخێزانی خۆیـدا ،ئەوە نەبـووە قـاچ ڕابکێشـێت و فەرمـان دەربکـات، بەڵکـو تـا لە مـاڵەوە بـوو، هاوکـاری خێزانەکـانی دەکرد، کە کاتی نوێژ دەهات ئینجا دەچوو بۆ نوێژ.[٢]

(عــوروە) لە دایکــی بــاوەڕداران خاتوعائیشــەی پرســی: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ،کە لە ماڵەوە لای تـۆ دەبـوو چی دەکرد؟

ئەویــش وتــی: ئەوەی کە هەرکامتــان لە مــاڵەوە لەگەڵ

---

(١) صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، الرقم ٣٠٣٤.
(٢) صحيح البخاري، الرقم ٦٥٥.

خێزانتـــان دەیـــکەن: خـــۆی نەعلەکـــانی خـــۆی دەدووریەوەو جلوبەرگی خۆی پینە دەکرد.[1]

جارێکی تر (عەمرەی کچی عەبدوڕەحمان) لەخاتو عائیشەی پرسی: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە ماڵەوە چ ئیشـێکی دەکرد؟

ئەویش فەرمووی :... خۆی مەڕی دەدۆشی و خزمەتی خۆی دەکرد.[2]

ئەمەش بەجێگەیانـــدنی ئەو فەرمایشـــتانەی بـــوو، کە دەیفەرمـــوو :(خَـيْرُكُمْ خَـيْرُكُمْ لأَهْلِـهِ وَأَنَـا خَـيْرُكُمْ لأَهْـلِي[3] .....باشترین کەستان، ئەوانەن کە باشترن بۆ خاوخێزانەکانیان، منیش لە هەمووتان باشترم بۆ خاوخێزانی خۆم).

هاوکات خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) هەوڵـی دەدا: کـۆمەڵگە لەسـەر هاوکـاریکردنی یەکـدی رابهێنێـت، فێریـان بکات لەبری بارگرانیی، کارئاسانی بۆ یەکدیی بکەن، خۆیشی- هەمان شتی جێبەجێ دەکرد.

---

(١) صحيح ابن حبان، الرقم ٥٧٥٤، قال شعيب الأرناؤوط إسناده صحيح.

(٢) صحيح ابن حبان، الرقم ٥٧٥٣، قال شعيب الأرناؤوط إسناده قوي على شرط مسلم.

(٣) سنن الترمذي، أبواب المناقب عن رسول الله - باب في فضل أزواج النبي، الرقم ٤٢٧٨ و قال حسن صحيح.

(عبداللەی کوڕی عومەر) دەڵێت: جارێک کابرایەک هات بۆ لای پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) و پرسیاری کرد: ئەی پێغەمبەری خوا ! خۆشەویستترین کەس لای خوا کێیە؟ خۆشەویستترین کاریش لای خوا چییە؟

پێغەمبەری خوایش (صلی الله علیه وسلم) وەڵامی دایەوەو فەرمووی: (أَحَبُّ النَّاس إلَى اللَّه أَنْفَعَهُمْ للنَّاس، وَأَحَبُّ الْأَعْمَال إلَى اللَّه سُرُور تُدْخلُهُ عَلَى مُسْلم، أَوْ تَكْشفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَقْضي عَنْهُ دينًا، أَوْ تُطْرِدُ عَنْهُ جُوعًا، وَلَأَنْ أَمْشي مَعَ أَخ لي في حَاجَة أَحَبُّ إلَيَّ منْ أَنْ أَعْتَكفَ في هَذَا الْمَسْجد شَهْرا .. وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخيه في حَاجَة حَتَّى أَثْبَتَهَا لَهُ أَثْبَتَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَدَمَهُ عَلَى الصِّرَاط يَوْمَ تَزلُّ فيه الْأَقْدَامُ).[١]

واتە: (خۆشەویستترین کەس لای خوا، ئەوانەن کە سوودیان زیاترە بۆ خەڵک، خۆشەویستترین کاریش لای خوا ئەوەیە: دڵخۆشییەک بە موسڵمانێک ببەخشیت، یان ناخۆشی و نارەحەتییەکی لەکۆڵ بکەیتەوە، یان قەرزێکی بۆ بدەیتەوە، یان برسێتیی لێدووربخەیتەوە، جا ئەگەر لەگەڵ برایەکدا بچم بۆ ئەوەی ئیشێکی بۆ ڕاپەڕێنم، زۆر لام خۆشترە لەوەی، لەم

(١) المعجم الاوسط للطبراني، الرقم ٦٠٢٦، حسنه الألباني في صحيح و ضعيف الجامع الصغير، الرقم ١٧٦.

مزگەوتەی مەدینەدا مـاوەی یەک مانـگ ئیعتیکـاف بـکەم .. هەرکەس لەگەڵ برایەکیـدا بچێـت بـۆ ئەوەی ئیشـێکی بـۆ ڕابپەڕێنێت و لەگەڵیـدا بمێنێتەوە،هەتـا دەیگەیەنێـتە ئەنجـام، ئەوە خوای گەورە لە ڕۆژێکدا پـێ چەسـپاوی دەکـات لەسـەر پردی سیڕات، کە تیایدا قاچەکان دەلەرزن).

بـــۆیە دواجـــار دەتـــوانین بڵێـــین: جـــوانترین ســـیفەتە کۆمەڵایەتییەکان لە پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسـلم) بوونیان هەبوو، وەك: (تێکەڵاویی و خزمایەتیی، میوانداریی و ڕێزگرتنـــی میـــوان، ســـەردان و هەواڵ پرســـین، خوێنـــدنەوەی بەرامبەر، نیشاندانی خۆشەویستی، نەرمونیـانیی، چارەسـەری کێشـــەکان، هەڵەشـــەنەبوون و لەســـەرخۆیی، یـــارمەتیی و کارئاسـانی، خـۆدوورگرتن لە بـارگرانیی بـۆ دەوروبەر..هتـد)، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوپەڕی تەندروسـتیی کـۆمەڵایەتیی خۆشەویستمان(صلى الله عليه وسلم).

ئـەنجـــام

لە کۆتــــایی ئەم تـــوێژینەوە ســــەرەتاییەدا ،ســــەبارەت بە تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەگەیـنە چەند ئەنجامێك:

- پێغەمبەری خوا (صلى الله علـيه وسـلم)، لە سـەرجەم کایەکانی ژیاندا لەلایەن پەروەردگـاریەوە ڕێنمـوونیی کـراوە، وەك چۆن شـتێکی نەفەرمـووە لەخـۆوە بێـت، هەنگاوێکیشی-هەڵنەناوە لەخۆوە بێت. وەك چۆن بۆ پەرسـتش و تێگەیشــتنمان لە پرسە بیروباوەڕییەکـان، پشــت بە نەقـڵ دەبەسـتین ،نەوەك زانستیی ئەزمـوونیی، دەکرێـت لە بوارەکـانی تـری ژیانیشـدا هەمـان ئەگەر دابنێـین، ئایـا ئەوەی ئەمـڕۆ زانســت دەیڵێیــت، ڕاستیەکی ڕەهایە؟

بۆ سەلماندنی ئەمە، دەبێت بزانین چەنـدە یەکـانگیرە لەگەڵ دەق و ڕێنماییەکـانی نەقـڵ و، پەیڕەویـان لەو پێشـــنگەدا کە (الله) ڕاستێتیی پێشەنگبوونی ئەوی خستۆتەڕوو.

- یەکێك لە هۆکارەکانی تەندروستیی پێغەمـبەری خـوا (صلى الله عليه وسلم)، بریتی بوو لە: شیرخواردنی سروشتیی.

چـونکە لەو سـەردەمەدا تەنهـا شـیری دایـك دەدرا بە منـداڵ، ئەوەش خـاڵێکی ئەرێنیـی سـەردەمەکە بـوو ،کە ،هەتـا ئەم دواییـانەش بەو چەشـنە بـوو، بەڵام لە سـەردەمی نوێـدا زۆر گۆڕانکـاریی ئەرێنـی و نەرێنیـی ڕوویانـدا، یەکێـك لە گۆڕانکارییە نەرێنییەکان، پەنابردنە بەر شـیری قوتـو بـوو بـۆ تێرکردنی منداڵ، کە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیادبوونە. شیرپێدانی سروشتیی، هۆکاری تەندروسـتیی دایـك و کۆرپەکەشـە، ئەو دایکـانەی کە شـیری سروشـتی دەدەن لە زۆر ڕووەوە سـوودمەند دەبـن، دیارترینیـان پارێزرانیـانە لە شـێرپەنجەی مەمك.

- یەکێـك لە نەخۆشـییە باوەکـانی سـەردەم ،کە جێـی مەترسـییەکی زۆرە و بە فـراوانی بە جیهانـدا بڵاوبـۆتەوە، بریتییە لە قەڵەویی. پێغەمبەری خوا (صـلی اللـه علیـه وسـلم) سنگ و ورگیـی هاوئاسـتی یەك بـوو. ئەم حـاڵەتەش ئەوپەڕی ڕێکی و دروستیی جەستەیە.

- مـۆدێلێکی ناشـیرینی ئـازاردانی گەدە ئەوەیە: کە کەسانێك ڕاهـاتون هەمیشـە گەدەیـان تێـر بێـت، یەکێـك لەو هەنگـاوە دروسـتانەی ئـادەمیزاد لە بـواری خواردنـدا دەیگـرێتەبەر، ئەوەیە کە هەر چەشـنە خواردنێـك نەخـوات، بەڵکو پێوەری هەبێت بۆ خواردنەکان، خواردنێك نەخـوات، کە

زیانبەخشە بۆی، خواردنێك نەبێت گەدە بەرگەی نەگرێت، هێندە نەبێت گەدەی ئادەمیزاد دەرەقەتی نەیەت، چونکە خراپترین شت پڕکردنی گەدەیە.

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) هێندەی گەدەی لەسەر برسێتی راهێنابوو، هیچکات لەسەر تێریی راینەهێنابوو. لەو کاتەی خواردنی لە ماڵەوە هەبووە، کەمخۆر بووە، لەو کاتەش، کە خواردنی نەبووە خۆراگر بووە.

- یەکێك لە هۆکارەکانی تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بریتی بوو لە: گرنگیدانێکی تایبەت بە ڕۆژووگرتن. چ وەك خۆی ڕۆژووگرتنی زۆر بوو، چ وەك رێنمایییش ئوممەتەکەی لەسەر ڕۆژووگرتن رادەهێنا. ڕۆژووگرتنی ساڵانە، وەک پاککردنەوەیەکی ساڵانەی جەستە وایە لە چەوری و ماددە زیانبەخشەکانی ناو لەش و، رێگریکردن لە مانەوەو زۆربوونی کەڵەکەبووە زیانبەخشەکان، کە زۆرجار دوای چەندان ساڵ، گورزی کوشندە لە جەستەی ئادەمیزادەکە دەوەشێنن.

لە ڕووی ئاکاریشەوە ئادەمیزاد پاکژ دەکاتەوە و لەسەر ئاکاری جوان رایدەهێنێت ، چونکە فێری دەکات: خۆراگر بێت، زمانی لە وتەی نەشیاو بپارێزێت ، لە ماوەی

ڕۆژووبوونەکەیدا، حەز و خولیای بەخشین و هاوکاریی خەڵکی لەلا زیاتر بێت.

- خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) ئەو خواردنانەی هەڵدەبژارد، کە بۆ پێکهاتەی جەستەی بەسوود بوون، گرنگیشی دەدا بە شێوازی هەڵگرتنی ئەو خواردنانە، هاوکات شارەزا بوو بە وادەی بەسەرچوونی خواردنەکان.

- سەروەرمان شتێکی خواردووە، کە بۆ لەش پێویست بووە، نەوەک مەسەلەکە تەنها حەز و چێژ بێت، شتێکی خواردووە، کە لە هەنگاوی یەکەمەوە بۆ خۆپاراستن بووە نەوەک بۆ چارەسەر. سەروەرمان گرنگی بە هەندێ خواردن داوە کە ئاسان بەردەست دەکەون و زۆرترین سوود و زیاترین وزە دەبەخشن بە لەش، زیاتر گرنگی داوە بە خواردنە تەڕەکان، لە خواردنەکانی پێغەمبەردا (صلی الله علیە وسلم) زۆر ڕەچاوی جۆگەی هەرس کراوە. خواردنی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) هاوسەنگ بووە، خووی نەداوەتە یەک جۆر خواردن و، خۆی لە هەندێ خواردنی تر بێبەش بکات

- پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) گرنگیەکی زۆری دەدا بە ئاوخواردنەوە، چ بە شێوەی ڕاستەوخۆ، کە چەند جار ئاوی دەخواردەوە، چ بە شێوەی ناڕاستەوخۆ، لە ئەویش

لەڕێگەی شلەمەنییەکانەوە یان لەڕێی تێکەڵکردنی ئاو لەگەڵ خواردندا، بە سروشتی حاڵ، حەزی بە خواردنەوەی ئاوی سازگار و سارد دەکرد. دەکرێت بگەینە ئەو بڕوایەی: ئاوی سارد زۆر باش و بەسوودە، بە پێچەوانەی هەندێ توێژینەوەی ئەمڕۆ، کە باس لە سوودی ئاوی گەرم دەکەن.

- پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ،هەر لە سەرەتاکانی منداڵییەوە هەڵکەوتەی ژیانی بەچەشنێك بوو، کە جووڵەی زۆری هەبێت. دواتریش بۆ گەیاندنی بانگەوازەکەی، بەردەوام جووڵەی ڕۆیشتنی هەبوو. هاوکات پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، هاوەڵانی و دەوروبەری هاندەدا: گرنگیی بدەن بە پێ ڕۆیشتن.

- پێشەوامان گرنگییەکی زۆری بە وەرزش داوە و، هاوەڵانیشی لەسەر ڕاهێناوەو لە کۆمەڵگە ئیسلامیەکەشیدا، پێگەیەکی تایبەتی بۆ وەرزش و وەرزشکاران دەستنیشانکردبوو، ئەگەرچی وشەی وەرزش لەو سەردەمەدا نەبوو، بەڵام کرۆکی وشەکە بە کرداریی لە ژیانی پێغەمبەری خوا و هاوەڵانیدا بە ڕوونی بەرچاو دەکەوێت.

- پەرستشەکان هۆکارێکی سەرەکیی بوون بۆ تەندروستیی جەستەیی و دەروونیی خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم)، وەك: نوێژ و نزا و ڕۆژوو و جیهاد و ..هتد.

- پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، گرنگییەکی زۆری دەدا بە پاك و خاوێنی لە سەرجەم کایەکاندا، جەستەیەکی خاوێن، جلوبەرگی خاوێن، خواردن و خواردنەوەی خاوێن، ماڵی خاوێن، ژینگەی خاوێن، دڵ و دەروونی خاوێن.

- گرنگترین کات بۆ خەو ئەو کاتەیە، کە ئادەمیزاد خەو زۆری بۆ دێنێت، ئیتر دەبێت دەست لە هەرچییەك هەڵبگرێت، کە پێوەی سەرقاڵە و کەلێنی کەمخەوییەکەی قەرەبوو بکاتەوە، تەنانەت ئەگەر سەرقاڵی شەونوێژ و قورئانخوێندنیش بوو. بەڵام لە حاڵەتی ئاساییدا، خۆشەویستمان(صلی الله علیه وسلم) لە سێ کاتی دیاریکراودا خەوتووە، ئەویش بریتییە لە خەوتنی دوای نوێژی عیشا و خەوتنی پاش شەونوێژ و پێش نوێژی بەیانی، خەوتنی پێش نوێژی نیوەڕۆ کە بە قەیلوولە ناسراوە.

- پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەستبەرداری قەیلوولە نەدەبوو، چ لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەی، چ لەکاتی میوانداریی و دەرچوونیدا، چ لە سەفەر و غەزاکانیشدا، هەموو ڕۆژانێکیش پێش -یان پاش- نوێژی نیوەڕۆ سەرخەوی دەشکاند.

- یەکێــــــك لە هۆکارەکـــــانی تەندروســــــتیی خۆشەویستمان(صلی اللـه علـیه وسـلم)، پابەنـدبوونی بـوو بە حەڵاڵەکان و خۆگرتنەوەی بوو لە حەرامەکان. نابینین لە پـێش پێغەمبەرایەتی و دوای پێغەمبەرایەتیشدا، دەستی بردبێـت بـۆ یەکێـك لە حەرامەکـانی وەك: زینـا و مەینـۆشی و خـواردنی گۆشتی مردارەوەبوو.

- پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) گـرنگییەکی زۆری داوە بە هەوای پاك و مژینی هەوایەك، دوور لە دووکەڵ و پیسیی. کەچی لە ڕۆژگاری ئەمـڕۆدا کەسـانێکی زۆر هەن، بە دووکەڵـی جـگەرە جەسـتەی خۆیـان وێـران دەکەن و ڕێـی کەساسی و مەرگ دەگرنەبەر. هاوکات دەروونیشیان زەلیـل و کۆتی دەست جگەرە بووە.

- پێغەمـبەری خـوا (صـلی الـلە علـیه وسـلم) بەپێـی سیستمێکی دیـاریکراو دەچـوویە بەر تیشـکی خـۆر، ڕێنمایـی تایبەتیشی بە هـاوەڵان دەدا لە ڕێـی چەنـد ڕێکـارێکەوە، وەك خەوی نیوەڕوان کە تیایدا تینی گەرما بەرز دەبوویەوە.

- خۆشەویستمان(صـلی الـلە علـیه وسـلم)، چ لە ڕووی دەروونیـــــی و، چ لە ڕووی کـــــۆمەڵایەتییەوە، خـــــاوەنی تەندروســـتییەکی تەواو بـــوو، بـــۆیە شـــوێنپێ هەڵگرتنـــی لە

هەردوو بواردا، تەندروستییەکی دەروونیــی و کـۆمەڵایەتیمان پێدەبەخشێت.

ناوەڕۆك

ڕێبەری تەندروستیی خۆشەویست

پەنابردن بۆ سیستمی تەندروستیی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، بۆ تاکی موسڵمان و ناموسڵمانیش، چارەیەکی زۆر ڕەوایە بۆ دەربازبوون لەم حاڵەتە و ،گەیشتن بە ئاستێکی بەرزی تەندروستیی.

بۆیە بیرمان لەوە کردەوە ،توێژینەوەیەکی ورد لەم بارەوە ئەنجام بدەین و بگەینە ئاکامێك، چونکە پێمان وایە: کەسێك خوای گەورە بە پێشەنگی چاك وەسفیی بکات، تەنها لە بوارێکی دیاریکراودا نەکراوە بە پێشەنگ ، دەکرێت لە سیستمی تەندروستییشدا بە هەمان شێوە تەماشای بکەین و شوێنی بکەوین، لەم سۆنگەوە دەستمان برد بۆ نووسینی ئەم کتێبە.

نرخی 5.000 دینار

9 789922 654683

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٦٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
/TafseerOffice
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com